વડોદરા દેશી કેળવણી ખાતું.

ગોરક્ષશતક.

(મૂળ સંસ્કૃત ઉપરથી.)

શ્રીમંત સરકાર મહારાજા સયાજીરાવ ગાયકવાડ
સેનાખાસખેલ સમશેરબહાદુર એમની આજ્ઞાથી

ભાષાંતર કરનાર

મણિલાલ નભુભાઈ દ્વિવેદી, બી. એ.,

અમદાવાદ "આર્યોદય"

તથા

વડોદરા "વીરક્ષત્રમુદ્રાલય"માં છાપ્યુ.

સંવત ૧૯૪૮ સન ૧૮૯૨

કીમત ચાર આના.

૫૬૪૧

વડોદરા દેશી કેળવણીખાતું.

ગોરક્ષશતક

(મૂલ સંસ્કૃત ઉપરથી)



શ્રીમંત સરકાર મહારાજા સયાજીરાવ ગાયકવાડ
સેનાખાસખેલ સમશેરબહાદુર એમની આજ્ઞાથી

ભાષાંતર કરનાર

મણિલાલ નભુભાઈ દ્વિવેદી, બી. એ.



અમદાવાદ—"આર્યોદય"

તથા

વડોદરા—"વીરક્ષેત્રમુદ્રાલય"માં છાપ્યું.

સંવત ૧૯૪૮—સન ૧૮૯૨.

કીમત ચાર આના.

પ્રસ્તાવના.

શ્રીમંત સરકાર મહારાજાસાહેબની સ્વારી કડી પ્રાંતમાં હતી, તે વખતે પાટણના પ્રખ્યાત જૈન ભંડાર તેઓ સાહેબના જોવામાં આવતાં તેમાંના ઊપયોગી અને દુર્લભ ગ્રંથોની નકલો લેવાનું તથા તેમાંથી સારા ગ્રંથની પસંદગી કરી તેનું દેશીભાષામાં ભાષાંતર કરવાનું ફરમાન થયું.

જનસમૂહમાં કેળવણીનો બહોળો પ્રસાર દેશીભાષાની મારફતે થવાનો વિશેષ સંભવ હોવાથી પ્રાકૃતભાષાઓનું સાહિત્ય (પુસ્તકભંડોળ) વધારવાની અગત્ય શ્રીમંત સરકારમહારાજા સાહેબને જણાઈ, એટલે સંસ્કૃત તથા અંગ્રેજીભાષામાંથી સારાં પુસ્તક પસંદ કરી તેમનું મરેઠી તથા ગૂજરાતી ભાષાઓમાં ભાષાંતર કરાવવાની કિંવા તે આધારે સ્વતંત્ર પુસ્તકો રચાવવાની આજ્ઞા કરવામાં આવી.

"ગોરક્ષશતક" પાટણ જૈનભંડારમાંથી મેળવેલા ગ્રંથોપૈકી જે જે ભાષાંતર માટે મુકરર થયા છે તે માંહેલો એક ગ્રંથ છે. અને તેનું ભાષાંતર રા. રા. મણિલાલ નભુભાઈ દ્વિવેદી પાસે ઈનામ આપી કરાવવામાં આવ્યું છે.

હ. દ્વા.

ઉપોદ્ઘાત.

મખ્યાત મત્સ્યેન્દ્રના શિષ્ય ગોરક્ષ જેમને ગોરખ એ નામથી લોક જાણે છે તેમનો રચેલો આ ગ્રંથ છે. તેમના સમય વિષે વિશ્વાસલાયક અનુમાન બનવા જોગ પુરાવો અદ્યાપિ બહાર આવ્યો નથી, તથાપિ વિક્રમાર્કના સમયમાં તે થયા હોય એવું સામાન્યતઃ મનાય છે.

ગોરક્ષશતકમાં યોગસંબંધે સો ઉપરાંત એટલે શતક કરતાં બમણા બસો શ્લોક છે. યોગ એટલે શ્રીભગવાન્ પતંજલિના સૂત્ર પ્રમાણે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ, અર્થાત્ ચિત્તને અનેક રૂપે ફેલાવાનો જે સ્વભાવ છે તેનું અટકવાપણું. ચિત્તની વૃત્તિ જ્યારે એકાકાર થઇ આત્મા, અથવા જડપ્રકૃતિથી ભિન્ન જે પુરુષ તે રૂપ થઇ જાય ત્યારે યથાર્થ યોગ થયો કહેવાય. યોગશાસ્ત્રની પરિભાષામાં એને કૈવલ્ય કહેછે. પારિભાષિક પ્રક્રિયા એવી છે કે જ્યારે પ્રકૃતિના ત્રણે ગુણમાંથી વૃત્તિ વિરમી જાય અને શુદ્ધસત્ત્વમાત્રનોજ ઉદય થાય ત્યારે પુરુષનું દર્શન થાયછે. એને સાંખ્યવાળા સત્ત્વાપત્તિ કહેછે; યોગવાળા કૈવલ્ય કહેછે. યોગને સાંખ્યની પચીશ તત્ત્વની વ્યવસ્થા માન્ય છે, પણ તે ઉપરાંત યોગમાં ઇશ્વર માનેલો છે એટલોજ તફાવત છે. એ તફાવતને લેઇને સાંખ્યને નિરીશ્વરસાંખ્ય કહેવાય છે, અને યોગને સેશ્વરસાંખ્ય કહેવાયછે, શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા આદિ લેખોમાં સાંખ્ય અને યોગ એ શબ્દનો પ્રયોગ દીઠામાં આવેછે, ને તે બેને પણ કાપિલ અને પાતંજલદર્શન રૂપે કેટલાક માનેછે, પણ તેમ માનવાનું કારણ નથી, કેમકે ભગવદ્-ગીતાની સારી પ્રમાણભૂત ટીકાઓમાં ત્યાં વપરાયલા સાંખ્ય શબ્દનો અર્થ જ્ઞાનયોગ એટલોજ કર્યોછે, અને યોગનો અર્થ કર્મયોગ કર્યોછે.

ખરો યોગ જે ચિત્તવૃત્તિનિરોધ તે આ જ્ઞાનયોગ અથવા જેને ગીતામાં સાંખ્યયોગ કહ્યો છે તે છે. કેવલ સત્ત્વાપત્તિ કે કૈવલ્ય કરતાં

એમાં જરાક અધિકતા છે ને તે એ કે સત્ત્વાપત્તિમાં સત્ત્વ શુદ્ધિ સુધી પહોચવાનું છે, ને કૈવલ્યમાં પુરુષસાક્ષાત્કાર પર્યંત પહોચવાનું છે, પણ જ્ઞાનયોગમાં અભેદસાક્ષાત્કાર પર્યંત પહોચવાનું છે. સત્ત્વાપત્તિમાં અભેદસાક્ષાત્કાર બનતો નથી, ને પુરુષસાક્ષાત્કારમાં પણ પુરુષ બહુત્વ રહેવાથી અભેદ સધાતો નથી, એટલે આટલે સૂક્ષ્મઅંશે જ્ઞાનયોગ તેમનાથી ભિન્ન છે, એ જ્ઞાનયોગને રાજયોગ એમ પણ કહેછે.

વસ્તુતઃ યોગના ચાર પ્રકાર માનેલા છે. મંત્ર, લય, હઠ, અને રાજ. મંત્રયોગ એ ઉપાસનાનો વિષય છે, લયયોગનાદાનુસંધાન વગેરેથી કોઇ પણ વસ્તુમાં તદાકાર થવાનો યોગ કરવારૂપ છે, હઠયોગ આ ગ્રંથનો વિષય છે, અને રાજયોગનું સ્વરૂપ હવણાંજ કહ્યું તે છે. ચારે પ્રકારને યોગ એ નામ આપેલું છે, જે બતાવેછે કે ઉપાસનાથી, નાદાનુસંધાનથી, પ્રાણદમનથી, કે મનોનિગ્રહથી, સાધવાનો તો યોગજ છે—અર્થાત ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ સાધવાનો છે. ત્યારે એમ સહજે જણાય છે કે એ ચારેને અંગાંગિભાવ માનતાં બાધ નથી. મંત્રયોગથી આરંભી રાજયોગપર્યંત પહોચવું ઠીક પડે તેમ છે, જો કે એવોજ ક્રમ આવશ્યક હોવો જોઇએ એમ આગ્રહ નથી.

હઠયોગ શબ્દનો અર્થ હ અને ઠ નો યોગ એમ કરવામાં આવે છે. હ એટલે સૂર્ય અને ઠ એટલે ચંદ્ર અર્થાત્ સૂર્ય અને ચંદ્રનાડી જે વહે છે તેનો યોગ જે સુષુમ્ણા તે સાધિ સમાધિમાં પહોચવાનો માર્ગ તે હઠયોગ. આ યોગમાં પ્રાધાન્ય પ્રાણનું છે અને સિદ્ધાન્ત એવો છે કે જ્યાં પ્રાણની ગતિ થાય ત્યાં મનની ગતિ થાય છે માટે પ્રાણને કબજે કરવાથી મન કબજે થઇ વૃત્તિનિરોધ બને છે. એ માટે અનેક સાધનો બતાવેલાં છે. પણ તેમાં મુખ્ય આઠ ગણાય છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધ્યાન, ધારણા, સમાધિ. આ ગ્રંથમાં છજ કહ્યાં છે, અને યમનિયમને સાધારણ જાણી યોગાંગમાં ગણ્યાં નથી. પરંતુ યમ અને નિયમ પાળ્યા વિના કોઇપણ પ્રકારની યોગસિદ્ધિ થવી અશક્ય છે. અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, અપરિગ્રહ, એ

યમનાં મુખ્ય અંગ છે; શૈાચ, સંતોષ, તપસ્, સ્વાધ્યાય, ઇશ્વરપ્રણિ-ધાન, એ નિયમનાં અંગ છે. જ્યાં સુધી આ દશ વાત સિધ્ધ થઇ નથી ત્યાં સુધી યેાગની વાત કરવી પણ નકામી છે.

આસનાદિથકી પ્રાણની ગતિને નિયમતાં સુતર પડે છે, પણ યમનિયમાદિથી તૈયાર ન હેાય તેને આસન સિદ્ધ થતું નથી, અને પ્રાણ હાથ આવતેા નથી. પ્રાણાયામનાં પૂરક કુંભક રેચક ત્રણ અંગ છે, ને તે કરવાના પ્રયેાગપ્રકાર ગ્રંથમાં કહેલા છે, પણ તેમાં મુખ્ય કુંભક છે અને તે ઉપર બધેા વિસ્તાર છે. કુંભકના આઠ પ્રકાર હઠપ્રદીપિકાદિમાં કહેલા છે. કુંભકનેા મુખ્ય હેતુ ઉર્ધ્વગતિવાળા પ્રાણને અને અધેાગતિવાળા અપાનને નાભિસ્થાને ભેગા કરી તેમના યેાગથી પેદાથતા અગ્નિવડે સુષુમ્ણા માર્ગ ઉઘાડી, પ્રાણને બ્રહ્મ-રંધ્રમાં ચઢાવી સમાધિમાં પહેાચવાનેા છે. પ્રાણાયામ સુધીનાં બહિ-રંગ સાધન કહેવાય છે, અને પ્રત્યાહારથી સમાધિ સુધીનાં અંતરંગ કહેવાય છે. મતલબ કે પ્રાણાયામથી સમાધિ થાય તે ક્ષણિક, વિકલ્પ-યુક્ત, થાય છે. એને સવિકલ્પસમાધિ કહે છે. સબીજ પણ એને કહે છે કેમકે એમાં અજ્ઞાનનાં બીજ નિર્મૂલ થતાં નથી, પુનઃ સમા-ધિથી ઉત્થાન થતાં પાછાં ઉદ્ભવે છે. પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન એટલાં વાનાં જ્યારે બરાબર સધાય અને જે અખંડ ધ્યેય સર્વાકાર પરમાત્મા છે તેના ઉપર અખંડ ધ્યાન લાગી જાય ત્યારે જે નિત્ય એકાકાર વૃત્તિ બનીરહે તેવી સમાધિ થાય તેને નિર્વિકલ્પ અથવા નિર્બીજ સમાધિ કહે છે.

પણ એ વિષય રાજયેાગનેા છે. यत्र यत्र मनोयांति तत्र तत्र समाधयः 'જ્યાં મન જાય ત્યાં સમાધિજ સમાધિ' એમ જે થવું તે સંપૂર્ણ જ્ઞાનથી વૃત્તિમાત્ર એકાકાર થયા વિના બનતું નથી. એવી વૃત્તિ ગમે તે પ્રકારે થાય તેા અમુક યેાગમાર્ગજ આવશ્યક છે એમ ન જાણવું. ગમેતેવી ઉપાસનાથી, ગમેતેવા લયથી, ગમેતેવા પ્રાણા-યામાદિથી, પણ જો નિત્ય ટકે તેવેા એકાકાર સાક્ષાત્કાર થતેા હેાય તેા તે સાર્થ છે; તેમ ન થતું હેાય તેા તે બધું માત્ર એક પગથિયા

રૂપ છે, અને જો તેટલામાંજ કૃતાર્થતા માનવામાં આવતી હોય તો નિરર્થ, નિષ્ફલ, હાનિકારક છે. અર્થાત્ સર્વનું ફલ રાજયોગ છે; તેને માટે બધાં સાધન છે, એટલે તેનું સ્વરૂપ જાણ્યા વિના, કે તે તરફ જરાપણ વધ્યા વિના, અમુક કુંભક હાથ થવાથી; કે અમુક જાતનો લય બાંધવાની શક્તિ હોવાથી, કે અમુક ઉપાસનાનું બલ મળવાથી, યોગી થયાનું ડોળ કરવું એ ઢોંગ છે. એ બધી તન અને મનની કસરતો છે, પણ તે જ્યાંસુધી તમાસગિરોને ખુશી કરવાના ઉપયોગમાંજ આવે છે ત્યાં સુધી ખરા યોગથી અતિ દૂર છે. ખરા યોગમાં બતાવાનું કાંઇ છેજ નહિ—સર્વત્ર અભેદ સાક્ષાત્કાર થવાનીજ જરૂર છે.

એવો અભેદ સાક્ષાત્કાર અથવા રાજયોગ સિદ્ધ કરવા માટે જેમ મંત્ર, લય, હઠ આદિ યોગ કહ્યા, તેમ કર્મ, ભક્તિ, નામ સ્મરણ, ભજન, કીર્તન, ઇત્યાદિ પણ રસ્તા છે. પ્રસિદ્ધ રસ્તો તો વિવેક વૈરાગ્ય શમાદિ પુરઃસર શ્રવણમનનનિદિધ્યાસન રાખવાં એજ માનેલો છે. જેમ હઠયોગમાં બધો આધાર પ્રાણ ઉપર છે તેમ રાજયોગમાં મન ઉપર છે. વૃત્તિ હાથ થાય તો પ્રાણાદિ સર્વ હાથ થાય એમ માનવામાં આવે છે, ને અનુભવમાં તે વાત ખરી લાગે છે. નિત્ય સત્ય શું છે, ત્યાજ્ય એવું અસત્ય શું છે તે જાણવારૂપી વિવેક પ્રાપ્ત કરી, ક્ષુદ્રભોગની લિપ્સા તજી વૈરાગ્ય ધારણ કરી, શમદમાદિથી બાહ્યાન્તર ઇંદ્રિયને વશ કરી—મનની અમુક ધર્મ પંથાદિ ઉપરથી આસક્તિ ભાગી નાખી —ઉત્તમ સમાધાનથી—વેદાન્ત શ્રવણ આદરવું જોઇએ. સર્વાત્મભાવ જેથી અનુભવાય તેવા શ્રવણને નિરંતર મનમાં લાવી તે ભાવનો ઉદય થાય તેવો મનમાં વિચાર લાવી મનન કરવું જોઇએ. ને પછી તે ભાવથી વિરુદ્ધ એવા પ્રવાહમાત્રનો તિરસ્કાર કરી એકાકાર આત્મભાવનો પ્રવાહ વહેવરાવી તન્મય થવારૂપ નિદિધ્યાસનમાં લીન રહેવું જોઇએ. એમ પણ રાજયોગ સિદ્ધ થાય છે.

આ પ્રકારે યોગના વિવિધ પ્રકારનો વિવેક અત્ર થોડાકમાં કરી બતાવવાની મતલબ એ છે કે આ ગ્રંથમાં જે મુખ્ય રીતે હઠયોગનો ઉપદેશ છે તેનેજ યોગ માની લેઇ કોઇ વાચકો આડે માર્ગે

દ્દારાય નહિ. હઠયોગની ક્રિયાઓ ગુરુ વિના કરવાથી બહુ હાનિ થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ રાજયોગ ઉપર દૃષ્ટિ ન હોય તો તે બરાબર ઉપયોગની પણ નથી. શરીર અને મનને અનેક વ્યાધિ થઇ આવે છે, અને સારૂં કરતાં ખોટું નીપજે છે. રાજયોગમાં એટલું કષ્ટ નથી, પણ જેમ તે યોગનો વિષય માનસિક છે, તેમ તેમાંથી થતા ભયવ્યાધિ આદિ પણ બહુ સૂક્ષ્મ છે. શરીરને જણાય નહિ પણ માનસિકવૃત્તિદ્વારા રાજયોગમાં પણ ઘણાં સંકટ નડે છે. અર્થાત્ યોગમાત્રમાં યમનિયમ અને પૂર્ણ દ્દઢતાયુકત આગ્રહ વિના કદાપિ સિધ્ધિ મળતી નથી એ તો છેજ, પરંતુ યોગયોગમાં પણ હઠ રાજ આદિનો સંબંધ જાણ્યા વિના ગમે તે લેઇમંડવામાં લાભ નથીજ.

ત્યારે કોઇ એમ પૂછશે કે યોગનું કામજ શું છે? આવા નકામા રસ્તા શામાટે યોજ્યા છે? એનું ઉત્તર બહુ લાંબા વિવેચનથી આપવા જેવું છતાં અત્ર થોડાકમાંજ બતાવાય તેમ છે. સંસારમાં વ્યવહાર ચલાવવો સર્વને પ્રાપ્ત છે, પણ તેમાં સર્વને સરખી રીતે ઉત્તમોત્તમ સુખ શાથી થાય એ મ્હોટો પ્રશ્ન છે. એનો આપણાં શાસ્ત્રોએ એ નિર્ણય કર્યોછે કે " અભેદ " ભાવના જેમ જેમ વ્યવહારમાં સિધ્ધ થતી જાય તેમ તેમ ઉત્તમોત્તમ સુખ સંભવેછે. એ અભેદભાવના સમજાવવા માટે જેમ વેદાન્તાદિ ગુહ્ય શાસ્ત્રોની પ્રવૃત્તિ છે, તેમ તેનો સ્વતઃ સાક્ષાત્કાર કરાવવા માટે યોગાદિ દર્શનની પ્રવૃત્તિ છે. આખા બ્રહ્માંડના જે નિયમો છે તેજ એક એક પિંડના નિયમો છે અને ઉભયનું સર્વ પ્રકારનું એવું સાદૃશ્ય છે કે ઉભયે પરસ્પરાશ્રિત છે, એમ બતાવી યોગશાસ્ત્ર અભેદનો અનુભવસિધ્ધમાર્ગ સૂચવેછે. યોગમાર્ગને રસ્તે ચાલતાં ઉત્તમોત્તમ નીતિ, ઉત્તમોત્તમ શરીરસંપત્તિ, ઉત્તમોત્તમ સુખ, ઉત્તમોત્તમ ધર્મ, પેદા થવાનો, પળાવાનો, પૂરેપૂરો સંભવ છે, માટે યોગનો વિષય યથાર્થ રીતે સમજી તેના વિભાગનો બરાબર સંબંધ વિચારી તે પ્રમાણે અનુસરવામાં સર્વ લાભ સમાયલા છે. પ્રાચીનશાસ્ત્રો ઉપર અનાદર કરનાર પાશ્ચાત્ય નીતિગ્રંથો ઉપર વધારે આસ્તા કરી તેમના દ્વારા અત્રત્ય નીતિધોરણને ઉન્નત કરવા પ્રયત્ન કરે તે કરતાં આવાં સર્વોત્તમ શાસ્ત્રોના રહસ્યને સમજી તે દ્વારા એવી ઉન્નતિ સાધવા

યત્નશીલ થાય તેા બહુ સારીરીતે ને થેાડા કાલવ્યયથી વિજયી થાય એમ મારૂં મત છે. અર્થાત્ આવેા ઉદ્દેશ લક્ષમાં રાખતાં આવા ગ્રંથેાની આવશ્યકતા સ્વતઃ સિધ્ધ સ્પષ્ટજ છે.

ગ્રંથગત શ્લોકનેા અર્થ કાંઇક વધારે સ્પષ્ટ થાય માટે મેં મારા તરફથી થેાડી ટીકા ઉમેરેલી છે.

નડીઆદ.
૨૭—૫—૯૨.

મ. ન. દ્વિવેદી.

૫૮૭૧

શ્રીગોરક્ષશતક.

આત્મા રૂપી દીપની જ્યોતિને, આધારાદિ બંધોથી, અંતરમાં જેણે નિશ્ચલ ધારી છે એવા; જે મહાયોગી યુગકલ્પાદિ કાલમાત્રની કલનાના તત્વ રૂપ પ્રસિદ્ધ છે; જ્ઞાનામોદનામહોદધિ એવા આદિનાથ જેનામાં સ્વતઃજ આવિર્ભાવ પામ્યા; વ્યક્ત અને અવ્યક્ત ગુણથી અધિક, એવા શ્રી મીનનાથને ભજું છું- ૧

ભક્તિથી ગુરુને નમસ્કાર કરી, યોગીઓને અભીષ્ટ ને પરમ આનંદ કરવાવાળું, એવું ઉત્તમ જ્ઞાન ગોરક્ષ પ્રકટ કરે છે—૨

યોગીઓના હિતની કામનાથી શ્રીગોરક્ષ શતક રચે છે, જે પ્રબંધથી પરમપદ ધ્રુવ સિદ્ધ થાય છે-૩

ભવપાશની વિમુક્તિ માટે ગોરક્ષ શતક કથે છે, જે પુરુષોને આત્મબોધ કરવાવાળું અને વિવેકના દ્વારની કૂચીરૂપ છે—૪

ગોરક્ષનાથ પોતાના ગ્રંથનું મંગલાચરણ કરતાં મીનનાથ એટલે મત્સ્યેન્દ્રનાથ જે પોતાના ગુરુ તેમને નમન કરે છે. આધારાદિબંધતે મૂલ, જાલંધર, ને ઉડ્ડીયાન એ જે ત્રણ બંધપૂર્વક કુંભક થાય તે. તેનાથી જેણે આત્મસાક્ષાત્કાર રૂપ નિર્વિકલ્પ સમાધિ પ્રાપ્ત કરી છે એવા; જે આત્મા છે તે કાલનો પણ જ્ઞાતા છે માટે કાલાદિના તત્વ રૂપ; વ્યક્ત એટલે જે દશ્યમાન છે તે અને અવ્યક્ત એટલે જે દશ્યમાન નથી તે સ્થૂલ તથા સૂક્ષ્મ ઉભય ગુણથી અધિક અર્થાત્ ગુણાતીત—આદિનાથ તે શંકર, પણ વાસ્તવિકરીતે આત્મરૂપ બ્રહ્મ. આવા

મંગલાચરણ પછી જે ગ્રંથ પ્રકૃત છે તેના ચારે અનુબંધ સંક્ષેપથી કહે છે.

જ્યારે પ્રાણનો ક્ષય થાય છે, ને મનનો વિલય થાયછે, ત્યારે જે સમરસત્વ થાય તે સમાધિ કહેવાય છે—૫

જીવાત્મા અને પરમાત્મારૂપ વૃક્ષનું જે સમત્વ, તે સમસ્ત સંકલ્પના નાશ રૂપ સમાધિ કહેવાય છે—૬

ધ્યાતા અને ધ્યાન ઉભયનો ત્યાગ કરી, અગોચર એવા અદ્વૈતમાં નિવાતદીપવત્ (સ્થિતિ)તે સમાધિ કહેવાય છે—૭

એજ મુક્તિનું પગથીયું, એજ કાલનું વંચન, કે ભોગમાત્રથી વ્યાવૃત્ત થઇ મન પરમાત્મામાં આસક્ત થાય—૮

હે ઉત્તમાધિકારી સત્પુરુષો ! જેની શાખાઓ દ્વિજથી સેવાયલી છે, એવા શ્રુતિ કલ્પતરુનું ફૂલ, અને ભવતાપને શમાવનાર, એવો જે યોગ, તેને ભજો—૮

યોગ એટલે શું તે પ્રથમ સમજાવવું જોઇએ. શ્રીભગવાન્ પતંજલિએ પણ પોતાના યોગસૂત્રનો આરંભ યોગ શબ્દનો અર્થ સમજાવીને કર્યો છે. તે લખે છે કે योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ તે યોગ. જ્ઞાન જે જે થાય છે તે પદાર્થના સ્વરૂપનું થતું નથી, પણ તે પદાર્થ રૂપે આપણું ચિત્ત પ્રવર્તે છે ને તે રૂપમાત્રજ આપણને સમજાય છે. આને વૃત્તિજ્ઞાન કહે છે, જેને ગોરક્ષનાથે સંકલ્પ કહેલો છે. જ્યારે વૃત્તિમાત્ર અટકી જાય, અથવા પરમાધાર જે બ્રહ્મ તે રૂપ થઇ વિરમે ત્યારે સમાધિ થાય એજ યોગ. આવી રીતે

વૃત્તિ અટકે ત્યારે મન પણ નાશ પામ્યું કહેવાય, અને સમાધિ થાય. જીવાત્માને પરમાત્મા રૂપ વૃક્ષ એમ જે લખ્યું છે તે ઉપનિષદ્ વચન જે "સ્વાદુ પિપ્પલ ઉપર બે પક્ષી છે જેમાંનું એક ભોગ ભોગવે છે, ને બીજું બેઠું રહે છે" તેને ઉદ્દેશીને લખ્યું છે. આ ઉભય પક્ષી–જીવભાવ ને બ્રહ્મભાવ—એ બે જ્યારે એક થઇ પરમ અભેદ સિદ્ધ થાય ત્યારે સમાધિ થાય. વસ્તુ માત્રના જાણવામાં જાણનાર (ધ્યાતા) તે વસ્તુ (ધ્યેય) અને સાધન (ધ્યાન) ત્રણ હોય છે. તેમાંથી જ્યારે ધ્યાતા ને ધ્યાન નીકળી જઇ બધું ધ્યેયરૂપ– અદ્વૈત બ્રહ્મરૂપ સર્વદા અનુભવાય ત્યારે સમાધિ જાણવી. એજ સમયે મન એવી સ્થિતિમાં રહે છે કે જેવીમાં જરા પણ વાયુ વિનાના સ્થાનમાં રહેલા દીપની જ્યોતિ રહે. એ વચન ભગવદ્ગીતામાંના વાક્યને ઉદ્દેશીને લખ્યું છે. આવી સમાધિ અભ્યસાય તો મૃત્યુનો ભય મટે, તથા મુક્તિનો માર્ગ જડે. માટે જે યમનિયમાદિ સંપન્ન અધિકારી છે તેમણે એ અભ્યાસ કરવો. દ્વિજ એટલે પક્ષી તેમ બ્રાહ્મણ; તેમ શાખા તે તરુ-શાખા તેમજ વેદશાખા એમ નવમા શ્લોકમાં સમજવું.

આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, સમાધિ, એ યોગનાં છ અંગ કહેવાય છે—૧૦

જેટલી જીવજાતિ છે તેટલાં આસન છે, તેમના અખિલભેદ મહેશ્વર જાણે છે–૧૧

એમ ચોરાશી લાખ કહેલાં છે, પણ તેમાંથી શિવે માત્ર ચોરાશી નિર્ધાર્યાં છે—૧૨

પણ તે સર્વમાંએ માત્ર બેજ અતિ ઉત્તમ છે, એક સિધ્ધાસન ને બીજું પદ્માસન–૧૩

યોનિસ્થાનને પાનીથી દબાવી, શિશ્ન ઉપર બીજો પાદ દઢ કરીને મૂકવો, ને પછી શરીરને સીધું રાખવું; નિશ્ચલ રહી, ઇંદ્રિયમાત્ર

સંયત રાખી, અચલ દૃષ્ટિથી ભ્રૂના મધ્ય ભાગે લક્ષ બાંધવું, આનું નામ મોક્ષના દ્વારને ઉઘાડનારૂં સિધ્ધાસન કહેવાય—૧૪

વામ ઉરુ ઉપર દક્ષિણ ચરણ મૂકવો, ને દક્ષિણ ઉરુ ઉપર વામ ચરણ મૂકવો, ને પછી સુબંધ થાય તેમ હાથેવતી ઉભય અંગુષ્ઠ પકડવા, ચિબુકને હૃદયે ચોટાડવું, ને દષ્ટિ નાસાગ્રે બાંધવી, આ વ્યાધિમાત્રનો વિઘાત કરનારૂં, પદ્માસન કહેવાય—૧૫

અત્રે યોગાંગ છ ગણેલાં છે; પણ બીજે બધે અષ્ટ ગણવાનો સંપ્રદાય છે. યમ ને નિયમ બે અત્ર આપ્યાં નથી, પણ આગળ જે અધિકારી કહ્યા તેણે તે તો પ્રાપ્ત કરેલાંજ હશે એમ માની બતાવવામાં નથી આવ્યાં. યોગસૂત્ર તથા હઠપ્રદીપિકામાં, અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ એ યમ, તથા શૈાચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય, ઇશ્વરપ્રણિધાન એ નિયમ, તથા બીજા પણ કેટલાક કહેલા છે. એ પછી આસનાદિ છે. આસન માટે જે કહ્યું તેમાં સિધ્ધ ને પદ્મ બે બહુ ઉત્તમ છે, પણ સ્વસ્તિક અને ભદ્ર પણ હઠપ્રદીપિકામાં વખાણ્યાં છે. તાત્પર્ય તો એવું છે કે કાર્યવશાત્ સર્વે આસન તે તે કાર્ય માટે ઉપયોગી છે. યોનિસ્થાન તે ગુદા અને શિષ્ન વચ્ચેની જગો; શિષ્ન ઉપર એટલે ઉપરના ભાગમાં, પાદ એટલે પાની મૂકવી. પ્રાણાયામાદિ કરવામાં સિધ્ધાસન સારૂં છે, તેમ જઠરાને પ્રદીપ્ત કરી રોગાદિ સંહારવામાં પદ્માસન સારૂં છે. ઉભય અંગુષ્ઠપકડવા તે સુબંધ થાય તેમ પકડવા એટલે કે હઠપ્રદીપિકામાં કહ્યું છે તેમ બરડા આગળ અવળે હાથે પકડવા, તે જમણે હાથે જમણા પગનો, ડાબે ડાબાનો અંગુઠો પકડવો.

છ ચક્ર, સોળ આધાર, ત્રૈલોક્ય, વ્યોમપંચક, એટલું જે પોતાના દેહમાં જાણતો નથી તે યોગી સિધ્ધ કેમ થાય ?—૧૬

એક સ્તંભ, નવ દ્વાર, ત્રિ શૂન્ય, પંચ દેવતા, એટલું જે પોતાના દેહમાં જાણતો નથી તે યોગી સિધ્ધ કેમ થાય ?–૧૭

ગુદસ્થાને ચાર દલનું છે, સ્વાધિષ્ઠાન છ દલનું છે, નાભિએ દશ દલનું પદ્મ છે, ને હૃદયે સૂર્યસંખ્યા દલનું પદ્મ છે—૧૮

કંઠે સોલ દલનું છે, ભ્રૂમધ્યે બે દલનું છે, બ્રહ્મરંધ્ર રૂપ મહા માર્ગમાં સહસ્ર દલનું છે—૧૯

પ્રથમ ચક્રનું નામ આધાર, બીજું સ્વાધિષ્ઠાન, એ બેની મધ્યમાં કામ રૂપ યોનિસ્થાન કહેવાય છે—૨૦

ગુદસ્થાને જે આધાર નામનું ચતુર્દલ પદ્મ છે તેની મધ્યમાં કામાખ્યા નામની સિધ્ધવંદિત યોનિ છે—૨૧

યોનિની મધ્યે પશ્ચિમાભિમુખ લિંગ રહેલું છે, ને મસ્તકે મ-ણિની પેઠે વિશ્વ માત્ર રહેલું છે, એ જે જાણે છે તે યોગવિત્ છે–૨૨

તપ્ત સુવર્ણ જેવા આભાસવાળો, ને વિદ્યુત્‌ની ઉલ્કાના જેવો સ્ફુરી રહેલો, એવો એ ત્રિકોણપુરમાં મેઢ્રની નીચે વન્હિ રહેલો છે—૨૩

સમાધિમાં જે અનન્ત વિશ્વતોમુખ પરજ્યોતિ જણાય છે, તે મહા યોગનું દર્શન થતાં યાતાયાત રહેતું નથી—૨૪

સ્વ એટલે પ્રાણ, ને સ્વાધિષ્ઠાન જે ચક્ર તે તેનેજ આશ્રયે છે, એટલાજ માટે મેઢ્રનેજ સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર કહે છે—૨૫

જ્યાં, તંતુએ જેમ મણિ પરોવાય, તેમ સુષુમ્ણાથી કંદ પરોવાઇ બંધાયલો છે તે નાભિમંડલના ચક્રને મણિપૂરક કહે છે—૨૬

બાર પાંખડીના પુણ્ય પાપ વર્જિત મહા ચક્રમાં ત્યાં સુધી જીવ ભમ્યાં કરે છે કે જ્યાંસુધી તત્ત્વજ્ઞાન પામતો નથી—૨૭

મેઢ્રથી ઉપર અને નાભિથી નીચે, કંદમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી, બહોતેર હજાર નાડી પ્રવર્તે છે–૨૮

એ હજારો નાડીમાંથી માત્ર બાવીશ પ્રધાન ગણી છે, ને તેમાં પણ પ્રાણવાહિની એવી મુખ્ય તો દશાજ છે–૨૯

ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા, ગાંધારી, હસ્તિજિવ્હા, પૂષા, યશસ્વિની, અલંબુષા, કુહુ, શંખિની, એ દશ; એમ જે નાડીમય ચક્ર છે તે સર્વદા યોગીઓએ જાણવું જોઇએ—૩૦—૩૧.

ઇડા વામ ભાગે રહેલી છે, પિંગલા દક્ષિણે, સુષુમ્ણા મધ્ય દેશમાં છે, ને ગાંધારી વામ નેત્રમાં છે, દક્ષિણ નેત્રમાં હસ્તિજિવ્હા, ને પૂષા દક્ષિણ કર્ણમાં છે, યશસ્વિની વામ કર્ણમાં છે, તથા મુખમાં અલંબુષા છે; લિંગદેશે કુહુ રહેલી છે, ને ગુદસ્થાને શંખિની છે; એમ વિવિધ સ્થાને દશ નાડી રહેલી છે–૩૨–૩૩–૩૪

ઇડા, પિંગલા ને સુષુમ્ણા તે પ્રાણમાર્ગમાં રહેલી છે, ને નિરંતર પ્રાણવાહિની છે, તેમના દેવતા અનુક્રમે સોમ, સૂર્ય, અને અગ્નિ છે—૩૫

પ્રાણ, અપાન, સમાન, ઉદાન, વ્યાન, નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત, ધનંજય, એ પ્રાણાદિ પાંચ તથા નાગાદિ પાંચ તે શરીરના વાયુ છે. પ્રાણ હૃદયમાં રહે છે, અપાન ગુદાએ રહે છે, સમાન નાભિએ રહે છે, ઉદાન કંઠે રહે છે, ને વ્યાન શરીરમાત્રમાં વ્યાપીને રહે છે. એ પાંચ પ્રધાનવાયુ છે, ને તે આ પ્રમાણે હજારો નાડીની અંદર જીવરૂપે રહેલા છે. નાગ છે તે ગ્રહણ કરેછે, કૂર્મ ઉન્મીલન કરે છે, કૃકલ ક્ષુધા કરે છે, ને દેવદત્ત વિજૃંભણ કરે છે, તથા ધનંજય શબ્દ કરે છે, ને ક્ષણ પણ વિરમતો નથી. નાગ ઉદ્ગાર કર્મ કરે છે, કૂર્મ ઉન્મીલન,

કૃકલ ક્ષુધા, દેવદત્ત વિજૃંભણ, ને મુવેલાને પણ ધનંજય તો કદાપિ તજતો નથી. આ સર્વે હજારો નાડીઓમાં, જીવ રૂપે રહે છે—૩૬ ૩૭—૩૮—૩૯—૪૦—૪૧—૪૨.

જીવને વહન કરતા સતા પ્રાણ અને અપાન, વામ તથા દક્ષિણ માર્ગથી ઉપર તથા નીચે વહે છે, ચંચલત્વને લીધે જણાતું નથી-૪૩

હાથમાં પકડેલી લાકડીથી ઉરાડેલો દડો જેમ ઉછળે છે, તેમ પ્રાણાપાનને વશ જે જીવ તે ઉંચે નીચે જાય છે—૪૪

દોરથી બાંધેલું પક્ષી જેમ ઉડે તોપણ પાછું ખેંચાય છે, તેમ પ્રાણાપાન રૂપ ગુણથી બાંધેલો જીવ ખેંચાય છે—૪૫

ઉપર અને નીચે આ બે રહેલા છે તેમને જે યથાર્થ જાણે છે તે યોગવિત્ છે—૪૬

હકારથી બહાર જાય છે, ને સકારથી અંદર આવે છે, એમ હંસહંસ એ મંત્ર જીવ નિરંતર જપે છે-૪૭

રાત દિવસ થઇને એકવીશ હજાર છસો જપ થાય છે-૪૮

વામ દક્ષિણ એ માર્ગથી કરીને હંસ છત્રીશ આંગળ જેટલો બાહ્ય પ્રવર્ત્તે છે, ને ચંચલત્વને લીધે સમજાતો નથી—૪૯

અજપા નામની જે ગાયત્રી છે તે યોગીને મોક્ષ આપનારી છે, તેના જપમાત્રથીજ નર પાપથી પ્રમુક્ત થાય છે-૫૦

એના જેવી વિદ્યા, એના જેવો જપ, એના જેવું પુણ્ય, થયું નથી, થવાનું નથી, કે છે પણ નહિ—૫૧

પ્રાણને ધારણ કરનારી ગાયત્રી કુંડલીનાથી ઉત્પન્ન થઇ છે, તે પ્રાણવિદ્યા મહાવિદ્યા છે, એને જે જાણે છે તે યોગવિત્ છે—૫૨

કંદના ઉર્ધ્વ ભાગે કુંડલી શક્તિ આઠ આંટા ખાઇને, બ્રહ્મ-દ્વારના મુખ તરફ પોતાનું મુખ રાખીને રહેલી છે—૫૩

જે દ્વારથી નિરામય એવા બ્રહ્મસ્થાનમાં જવાનું છે, તેનેજ પોતાના મુખથી બંધ કરીને પરમેશ્વરી પોઢેલી છે—૫૪

વાયુ સહિત વૃત્તિયોગે કરીને વન્હિના બલથી જ્યારે એને જગાડાય, ત્યારે એ સુવર્ણતંતુ જેવી સુષુમ્ણા માર્ગે ઉર્ધ્વ ભાગમાં ચઢે છે—૫૫

જાગ્રત થયેલા ભુજગ જેવા આકારવાળી, ને કમલના તંતુ જેવી, શુભ એવી જે એ તે જીવ રૂપી કૂચીથી બ્રહ્મરંધ્રનું દ્વાર ઉ-ઘાડે છે—૫૬

એમ કુંડલીનાથી યોગી મોક્ષદ્વારને ભેદે છે,—એનાથીજ અ-ખિલ વ્યાપ્ત છે, એજ યોગિઓએ દુર્લભ મનાયલી છે—૫૭

ઉભય કરને દ્દઢતર સંપુટિત કરી, સિદ્ધાસન બાંધી, ને ચિબુકને હ્રદય ઉપર ગાઢ રીતે સ્થાપી, ને વૃત્તિને બરાબર વાયુ સાથે લગાવી, અપાનને ઉર્ધ્વ આકર્ષવો, ને પૂરિત એવા પ્રાણને નીચે ઉતારવો, એમ વારંવાર કરવાથી આ યોગના પ્રભાવે શકિત સહજમાં જાગ્રત થશે—૬૮

શ્રમથી થયેલા વારિથી અંગનું મર્દન કરવું, ને કટુ, આમ્લ, લવણ, એનો ત્યાગ કરી, માત્ર ક્ષીરભોજન ઉપર રહેવું—૫૯

બ્રહ્મચારી, મિતાહારી, ત્યાગી, યોગપરાયણ, એવો જે તે અર્ધા વર્ષમાંજ સિદ્ધ થાય એમાં સંશય નથી—૬૦

સ્નિગ્ધ પદાર્થ, અને ચતુર્થાંશ વર્જિત, તેવું સરસ હોય તેજ પ્રીતિપૂર્વક જમવું એનું નામ મિતાહાર કહેવાય—૬૧

કંદના ઉર્ધ્વે કુંડલી શક્તિ આઠ પ્રકારે કુંડલાકૃતિ રહેલી છે,
તેજ મૂઢને બંધ કરવાવાળી, ને જ્ઞાનીને મોક્ષ આપનારી છે—૬૨

આસનનો વિવેક કર્યા પછી પ્રાણાયામનો માર્ગ બતાવવાનો છે. પ્રાણાયામનો ઉદ્દેશ ને ઉપયોગ બતાવવા સારૂ પ્રથમ પ્રાણના સ્વરૂપનું વર્ણન કરેછે. છ ચક્ર તે યથાર્થરીતે આગળ કહેવાશે. સોળ આધાર તે એજ ચક્રમાંના વિશુદ્ધિચક્રની સોળ પાંખડીને કહે છે. ત્રૈલોક્ય તે આકાશ (મસ્તક), પાતાલ (પાદ), અને મૃત્યુ (નાભિચક્ર) એ ત્રણ, ને ત્યાં પ્રાણની ગતિનો પ્રકાર, એ જાણવા જેવી ગુહ્ય વાત છે. એનેજ ત્રિશૂન્ય પણ કહે છે કેમકે એનાથી પાર પ્રાણની ગતિ નથી. એક સ્તંભ તે પૃષ્ઠે રહેલો મેરુ દંડ, જે સુષુમ્ણા માર્ગ છે. નવ દ્વાર પંચ દેવતા, ને વ્યોમપંચક પ્રસિદ્ધ છે. આમાં શું સમજવાનું છે તે આગળ ચક્રવિવેક સમજ્યા પછી જાણવામાં આવશે. પ્રાણનું સ્વરૂપ બતાવવાને પ્રથમ જે પ્રાણને રહેવાનું તથા ગતિ કરવાનું સ્થાન તે બતાવે છે. તેને નાડી કહે છે—શરીરની નાડી માત્ર નાભિનીનીચે એક કંદ જેવું છે તેમાંથી ઉત્પન્ન થઇ બધે ફેલાય છે, ને તેવી બહોતેર હજાર છે, એમ યોગશાસ્ત્રનું મત છે. એ નાડીમાં દશ મુખ્ય છે, પણ તેમાં એ ખરી પ્રાણવાહિની, જે યોગ ક્રિયામાં બહુ ઉપયોગની તે તો ત્રણ છે. શરીરના વામ ભાગમાં રહેલી તે ઇડા, અને દક્ષિણ ભાગમાં રહેલી તે પિંગલા, તથા મધ્ય માર્ગે રહેલી તે સુષુમ્ણા; એ ત્રણ નાડીઓમાં પ્રાણ ફરે છે, ને જ્યાં પ્રાણ ત્યાંજ જીવ રહે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ બધા મળી ૨૪ કલાકમાં ૨૧૬૦૦ થાય છે તે પ્રમાણે પ્રાણની ગતિ ચાલે તેમાંથી ઓછું થાય એટલો લાભ. પ્રાણ અંદર જતાં સ એવો શબ્દ કરેછે, ને બહાર જતાં હું એવો શબ્દ કરેછે એ ઉપરથી, તથા सोऽहं એ વાક્યમાં જે અર્થ છે તેને અનુલક્ષી, પ્રાણને હંસ કહે છે. ને સોહં એ

જપપૂર્વક પ્રાણનું ધ્યાન અનુભવીઓ સારૂં ગણે છે. સોહં તેજ અજપા. પ્રાણના પણ પાંચ પ્રકાર છે; વસ્તુતઃ વાયુ તો એકજ છે પણ જુદા જુદા સ્થાનવડે તેને પ્રાણ અપાન એ નામ, કે જુદાં જુદાં કર્મવડે તેને નાગ કૂર્મ એ નામ મળેલાં છે. પ્રાણાયામમાં મુખ્ય ઉપયોગ પ્રાણ અને અપાનનો છે. પ્રાણનું સ્થાન હૃદયમાં છે, ને અપાનનું ગુદામાં છે. અપાનને ઉંચો તાણી પ્રાણને નીચો ઉતાર્યાથી ઉભયે નાભિએ ભેગા થાય છે, ને એમ થોડો સમય રહે ત્યારે ત્યાં અતિ વેગવાળો અગ્નિ અનુભવાય છે. એ અગ્નિના બળથી સુષુમ્ણા નાડી, જેનું મુખ નાભિની નીચે પશ્ચાદ્‌ભાગમાં છે, તે પોતાનું મુખ ખુલ્લુ કરેછે, ને પ્રાણની ગતિ સુષુમ્ણામાં થઇ ઠેઠ બ્રહ્મરંધ્રમાં થઇ બ્રહ્માંડ (મસ્તક)માં વિરમે છે, એને સમાધિ કહે છે, ને એજ પરમાનંદનો સમય છે, એજ મૃત્યુથી બચવાનો ઉપાય છે, ને એમાંજ મોક્ષનું દ્વાર છે. સુષુમ્ણાનું મુખ ઉઘડવું એનેજ કુંડલીપ્રબોધ, શક્તિચાલન, વગેરે કહેછે, કેમકે કુંડલાકૃતિ કાંઇક સુષુમ્ણાના મુખ આગળ અન્તરાય રૂપે રહેલું છે તે, હવણાં બતાવ્યા પ્રમાણે પેદા થયેલા અગ્નિથી સીધું થઇ માર્ગ આપેછે. એ પ્રમાણે કુંડલીપ્રબોધ માટે ઉપાય કહેછે કે સિદ્ધાસન કરી કુંભકનો અભ્યાસ કરવો, અને વૃત્તિને પણ પ્રાણ ઉપર ઠરાવવી. જો વૃત્તિ સ્થિર ન થાય તો પ્રાણાયામથી કશો લાભ થાય નહિ. પ્રાણાયામનો ઉપયોગ આ પ્રમાણે છે, ને તે આરંભતા પૂર્વે ૬૧–૬૨ માં કહ્યા પ્રમાણે રહેણી કરણી થવી જોઇએ નહિ તો હાનિ છે.

મહામુદ્રા, નભોમુદ્રા, ઉડ્ડીયાન, જાલંધર, મૂલબંધ, એટલું જે જાણે તે યોગી યોગ સિદ્ધ થાય—૬૩

અપાન ને પ્રાણ એક થવાથી, ને મૂત્રપુરીષના ક્ષયથી, વૃદ્ધ પણ, નિરંતર મૂલબંધ રાખવાથી, યુવા થાય—૬૪

પાનીથી યોનિને દબાવી ગુદાનો સંકોચ કરવો, ને અપાનનું ઉર્ધ્વ આકર્ષણ કરવું, એ મૂલબંધ જાણવો.—૬૫

જે અમૃત (જાલ) છે તેને મસ્તકમાંજ (ધારી) બાંધી રાખે છે, ને ચંદ્રમાંથી નીચે ખરવા દેતો નથી, તે બંધને જાલંધરબંધ કહે છે, જે કંઠ દુઃખને નાશ કરનારો છે—૬૬

કંઠના સંકોચરૂપી જાલંધરબંધ સિદ્ધ થયે, અમૃત અગ્નિમાં બળી જતું નથી, કે વાયુનો પ્રકોપ થતો નથી—૬૭

અવિશ્રાંત એવા મહારથને જે ઉડ્ડીન કરે તે મૃત્યુમાતંગકેશરીરૂપ ઉડ્ડીયાનબંધ જાણવો—૬૮

ઉદરના પાછલા ભાગમાં, ને નાભિની નીચે, જે બંધ સંકોચથી કરાય છે તે ઉડ્ડીયાનબંધ—૬૯

મેઢ્રની ઉપર ને નાભિની નીચે, ઉડ્ડીયાન કરાય છે, મૃત્યુ માતંગનો એજ અજિત કેશરી છે—૭૦

જિવ્હાનું; તાલુ કુહરને વિષે, વિપરીત કરીને ઠરાવવું, ને તે સાથે ભ્રના મધ્યનું ધ્યાન તે ખેચરી મુદ્રા—૭૧

જે ખેચરી જાણે છે તે રોગથી પીડાતો નથી, કર્મથી લેપાતો નથી, ને કોઇથી બંધાતો નથી—૭૨

ચિત્ત પણ આકાશમાં રહે છે, ને જિવ્હા પણ ખે ચરનારી થાય છે, તેથીજ ખેચરી મુદ્રાને મુદ્રાભ્યાસમાં સિદ્ધ એવા યોગીઓ નમે છે—૭૩

જે ખેચરી મુદ્રા જાણે છે તેને રોગ, મરણ, નિદ્રા, ક્ષુધા, તૃષા, મૂર્છા, કાંઇ થતું નથી—૭૪

શબ્દાદિની જે માત્રા છે, તે, જે જેટલી કર્ણાક્ષિઆદિપરત્વે કહેલી છે, તેટલાને ધ્યાન કહે છે, તેની આગળ સમાધિ છે—૭૫

બિંદુ એજ શરીરનું મૂલ છે, શિખાસૂત્ર પ્રતિષ્ઠિત છે, ને શરીર માત્રને પાદતલથી મસ્તક પર્યંતની ભાવના કરે છે—૭૬

લંબિકાની ઉપર ચપલત્વથી રહેલું જે બિંદુ તેને ખેચરીથી જેણે બંધ કર્યું તેનું બિંદુ સ્ખલિત થવાનું નહિ, સ્ત્રીસંગ થતાં પણ સ્ખલિત થવાનું નહિ—૭૭

જ્યાં પર્યંત બિંદુ દેહમાં છે ત્યાં સુધી મૃત્યુ ભય ક્યાં છે! ને જ્યાં સુધી ખેચરી કરેલી છે ત્યાં સુધી બિંદુને ખરવાની વાત ક્યાં છે!—૭૮

યોનિમુદ્રાથી બંધાયલો હોઇ, શક્તિએ પ્રતિહત થઇ, બિંદુ, સ્ખલિત થયા છતાં, ને વન્હિમુખમાં આવ્યા છતાં, પણ ઉર્ધ્વ ચઢે છે—૭૯

જે બિંદુ સ્ખલિત થાય છે તે બે પ્રકારનું છે, ધોળું તથા રાતું, તેમાંનું ધોળું તે શુક્ર કહેવાય છે, ને રાતું તે મહારજ કહેવાય છે—૮૦

બિંદુરના ભુકા જેવા રંગનું જે રજ છે તે રવિસ્થાને રહે છે, ને બિંદુ છે તે શશિસ્થાને છે, તેમનું ઐક્ય અતિ દુર્લભ છે—૮૧

શિવ બિંદુ છે, શક્તિ રજ છે, ચંદ્ર બિંદુ છે, ને સૂર્ય રજ છે, ઉભયના સંગમથી પરમપદની પ્રાપ્તિ થાય છે—૮૨

ચપલ એવા વાયુથી પરીત જે મહારજ તે બિંદુ સાથે ઐક્ય પામે છે, ને તેથી શરીર દિવ્ય થાયછે—૮૩

ચંદ્ર સંયુક્ત શુક્ર, ને સુર્ય સંયુક્ત રજ, તેમનું નિરંતર ઐક્ય જે જાણે છે તેજ યોગવિત્ છે—૮૪

નાડીજાલનું શોધન, અને ચંદ્ર સૂર્યનું ચાલન, તથા રસનું શોષણ, તેનું નામ મહામુદ્રા કહેવાય છે—૮૫

છાતી ઉપર ચિબુક અરાડીને યોનિસ્થાનને ડાબી પાનીથી દબાવવું, ને લાંબા કરેલા જમણા પાદને બન્ને હાથથી પકડવો, પછી પવનની બન્ને કુખને ભરી, કુંભક કરીને ધીમેથી રેચક કરવો, આનું નામ વ્યાધિમાત્રનો નાશ કરનારી મહામુદ્રા, મુદ્રાભ્યાસીઓ કહે છે—૮૬

ચંદ્રનાડી ભણી અભ્યાસ કરી તે પછી સૂર્યનાડી ભણી અભ્યાસ કરવો, ને એમ બન્ને પાસાની સંખ્યા તુલ્ય થાય ત્યારે મુદ્રાનું વિસર્જન કરવું—૮૭

પથ્ય નથી અપથ્ય નથી, રસ માત્ર નીરસ છે, સર્પનું ઘેરા વિષ પણ અમૃતની પેઠે પચી જાય છે; ક્ષય, કુષ્ઠ, ગુદારોગ, જીર્ણ-જ્વર, એ આદિ રોગ પણ ક્ષય પામે છે; એમ જે મહામુદ્રાનો અભ્યાસ કરે છે તેને થાય છે—૮૮—૮૯

આનું નામ મહામુદ્રા, એજ નરોને સિદ્ધિદાયિની છે, એને બહુ પ્રયત્નથી ગુપ્ત રાખવી, અને જેને તેને બતાવવી નહિ—૯૦

પદ્માસન બાંધી, કાયા, શિર, અને ગલું સમાન રાખી, નાસાગ્રે દૃષ્ટિ બાંધી, અવ્યય એવા ઓંકારનો એકાંતમાં જપ કરવો—૯૧

ચંદ્ર સૂર્ય અને અગ્નિ એ જેમના દેવતા છે એવા ભૂર્ ભુવર્ અને સ્વર્ એ ત્રણ લોક જેની માત્રામાં નિરંતર રહેલા છે તે પર-જ્યોતિ ઓંકાર ૯૨

ત્રણ કાલ, ત્રણ લોક, ત્રણ વેદ, ત્રણ અગ્નિ, ત્રણ દેવ એ સર્વ જ્યાં રહેલા છે તે પરજ્યોતિ ઓંકાર છે–૯૩

અકાર, ઉકાર, મકાર ને બિંદુ એમ ત્રણ પ્રકારે જેની માત્રાની નિત્યા વ્યવસ્થા છે તે પરજ્યોતિ ઓંકાર છે—૯૪

ક્રિયા, ઇચ્છા ને જ્ઞાન એ, બ્રહ્મા રુદ્ર અને વિષ્ણુની ત્રણ શક્તિઓ જ્યાં રહેલી છે તે પરજ્યોતિ ઓંકાર છે—૯૫

વાણીથી જે બીજને જપે છે, કાયાથી અભ્યસે છે, મનથી નિત્ય સ્મરે છે, તે પરજ્યોતિ ઓંકાર છે—૯૬

શુચિ કે અશુચિ, પણ જે નિરંતર પ્રાણવનો જપ કરે છે, તે, પદ્મપત્ર જેમ જલથી લેપાતું નથી તેમ પાપથી લેપાતો નથી—૯૭

———

પ્રાણાયામના આરંભ પૂર્વે કે તેની સાથે કેટલીક બીજી પણ ક્રિયાઓ જાણવાની જરૂર છે. એને મુદ્રા કહેછે ઇતર યોગ ગ્રંથોમાં મુદ્રાના પ્રકાર વધારે બતાવેલાં છે પણ અત્રે તો માત્ર ખરા ઉપયોગનીજ મુદ્રાઓ આપેલી છે. તેમાં મૂલબંધ, જાલંધરબંધ અને ઉડ્ડીયાનબંધ એ પ્રાણાયામ સાથે બહુ ઉપયોગના છે. પ્રાણાયામમાં પણ કુંભકના આઠ પ્રકાર છે જે બીજા યોગ ગ્રંથોમાં આપેલા છે. તેમાંના ભસ્ત્રિકા કુંભક સાથે અત્ર કહેલી મહામુદ્રા ઉપયોગની છે. ખેચરીનો મુખ્ય ઉપયોગ તાલુસ્થાન જે ચંદ્રનું સ્થાન છે ત્યાંથી ખરતા અમૃતને નાભિએ જે સૂર્ય છે તેમાં ન પડવા દેવું એજ છે; ને એમ અમૃતનો ક્ષય ન થવાથી જ્યારે તે દેહનેજ સિંચવામાં પ્રવર્તે છે ત્યારે શરીરની શાન્તિ, નિરામયત્વ, આદિ અને ગોરક્ષમતાનુસાર તો, સિદ્ધિપર્યંત પણ લાભ થાય છે. રજ અને શુક્રને ચંદ્ર સૂર્ય નામ આપી તેમનો સ્વભાવ બતાવ્યો છે, ને તેમનું ઐક્ય કરવાનો જે વિધિ છે તે ગ્રંથાન્તરમાં વજ્રોલીમુદ્રા એ નામે પ્રસિદ્ધ છે. એનો અભ્યાસ સિદ્ધ

થઇ શકે તો જે લાભ અત્ર કહ્યા છે તે થવામાં સંદેહ નથી. મહામુદ્રાના વર્ણનમાં જે પ્રકાર કહ્યો છે તે અર્ધ—પશ્ચિમતાનાસનથી અને ભસ્ત્રિકા કુંભકથી સિદ્ધ થાય છે, ને એ મુદ્રા પૂર્ણ થયાની સાથેજ જો પશ્ચિમતાનાસન કરી કુંભક કરી દીધો હોય તો કુંડલીબોધ થાય છે એમ સિદ્ધોનું વચન છે. મહામુદ્રાનો અન્ય પ્રકાર જે પ્રણવધ્યાનરૂપી છેવટ બતાવ્યો છે તે અત્યંત ઉપયોગી છે. ને રાજયોગનું મુખ્ય બીજ છે. એનાથી કુંડલીપ્રબોધ, સુષુમ્ણોદ્ઘાટન, વગેરે સમાધિ પર્યંત સહજમાં સિદ્ધ થાયછે. પ્રણવનો જે અર્થ અત્ર કર્યો છે તે કરતાં અધિક રહસ્યવાળો અર્થ માણ્ડુક્યોપનિષદ્‌માં જોવાથી જણાશે.

વાયુ ચલે તો બિંદુ ચલે છે, વાયુ નિશ્ચલ હોય તો બિંદુ નિશ્ચલ રહેછે, એમ યોગી સ્થાણુ જેવો સ્થિર થાય છે, માટે વાયુને રોધવો—૯૮

જ્યાં સુધી દેહમાં વાયુ છે ત્યાં સુધી જીવ જતો નથી, ને તે (વાયુ) ગયો એજ મરણ, માટે વાયુને રોધવો—૯૯

જ્યાં સુધી વાયુ શરીરમાં રોધાયલો છે ત્યાં સુધી ચિત્ત નિરામય છે; ને જ્યાં સુધી લક્ષ ભ્રૂના મધ્યમાં છે ત્યાં સુધી કાલભય ક્યાં છે ?–૧૦૦

એટલાજ માટે કાલના ભયથી બ્રહ્મા પ્રાણાયામ અભ્યસે છે, ને યોગીઓ ને મુનિઓ પણ તેથીજ વાયુને રોધે છે—૧૦૧

હંસ છત્રીશ આંગળ સુધી વામ દક્ષિણ માર્ગથી કરીને બાહ્ય વહેછે, તેમાંથી તેને રોકવો—૧૦૨

જ્યારે મલાકુલ નાડીચક્રમાત્ર શુદ્ધ થાયછે ત્યારેજ યોગી પ્રાણ રોધવાને સમર્થ થાય છે–૧૦૩

પદ્માસન બાંધીને યોગીએ પ્રાણને ચંદ્રથી પૂરવો, અને યથાશક્તિ કુંભક કરી, સૂર્યથી રેચક કરવું–૧૦૪

અમૃતરૂપ, દધિના જેવા રંગનું, ને ક્ષીર જેવી ધવલ પ્રભાવાળું, એવું ચંદ્રબિંબ ધ્યાનમાં રાખી પ્રાણાયામપરાયણ યોગી સુખ પામેછે–૧૦૫

પાછો પ્રાણને સૂર્યથી પૂરી, ધીમે ધીમે ઉદર ભરવું, વિધિપૂર્વક કુંભક કરી, ચંદ્રથી રેચક કરવું–૧૦૬

પ્રજ્વલિત અગ્નિ જેવા ભાસવાળું, પૂજ્ય, એવું આદિત્યમંડલ નાભિ સ્થાને ધ્યાનમાં ટકાવવું, એમ પ્રાણાયામ કરતો યોગી સુખી થાય–૧૦૭

પ્રાણને ઇડાથી પીએ, યથાશક્તિ નિયમન કરી પછી પિંગલાથી મૂકે, ને વળી પિંગલાથી પી, ને યથાશક્તિ ધારણ કરી, પાછો ઇડાથી મૂકે, આમ સૂર્ય અને ચંદ્રનાં ઉભય બિંબના ધ્યાનપૂર્વક પ્રાણાયામ કરવાથી ત્રણ માસમાં શમ સંયુક્ત યોગીનો નાડીસમૂહ શુધ્ધ થઇ જાય—૧૦૮

વાયુને યથેષ્ટ ધારણ કરવો, અનલની પ્રદીપ્તિ, એની જેને પોતાના દેહમાં ખબર નથી તે યોગવિદ્ શી રીતે થશે ?–૧૦૯

નાડીના શોધનથી નાદાભિવ્યક્તિ અને આરોગ્ય સિદ્ધ થાયછે, ને અપાનના નિરોધથી પ્રાણ પણ દેહમાં રહી શકેછે–૧૧૦

એક શ્વાસપ્રમાણ એક માત્રા ગણવી, ને વૃત્તિ આકાશમાં રાખવી, તથા એમ પ્રાણ સંબંધી પૂરક, કુંભક, રેચક કરવાં–૧૧૧

એમ પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારે થાય; તેની બાર માત્રા જાણવી કેમકે સૂર્ય અને ચંદ્ર બાર માત્રા વાળા છે–૧૧૨

એજ દોષજાલમાત્રનો નાશ કરનાર છે, તેને યોગીએ જાણવા; પૂરક બાર ઓંકારથી કરવો, કુંભક સોળથી, રેચક દશથી, એનું નામ પ્રાણાયામ; અધમ અવસ્થામાં બારમાત્રા, ને મધ્યમમાં દ્વિગુણ--૧૧૩ --૧૧૪

ઉત્તમાવસ્થામાં ત્રિગુણ છે; એ પ્રાણાયામનો નિર્ણય છે. અધમમાં અતિ ગાઢ પરિસ્વેદ થાય છે, મધ્યમમાં કંપ થાય છે, ને ઉત્તમમાં ઉત્થાન• થાય છે; તે પર્યંત વાયુને રોધવો. પદ્માસન બાંધીને યોગીએ ગુરુ તથા શિવને નમસ્કાર કરી, નાસાગ્રે દૃષ્ટિ રાખી, એકાન્તમાં પ્રાણાયામનો અભ્યાસ આરંભવો—૧૧૫—૧૧૬

અપાનને ઉર્ધ્વ આકર્ષી તે વાયુને પ્રાણ સાથે જોડવો, તેથી શક્તિ ઉંચે ચઢે છે, ને સર્વ પાપથી મોક્ષ થાય છે; ને એમ અભ્યાસ કરતો પુરુષ પૃથ્વી ઉપર ફરી જન્મતો નથી—૧૧૭

નવે દ્વાર રૂંધી, પવનને દૃઢ ધારી, શક્તિથી સમુચ્ચાલિત એવા અપાનને વન્હિ સહિત આકાશમાં લઇ જઇ, આત્માનું ધ્યાન કરે, ને આ વિધિથી મસ્તકમાં સ્થિતિ કરે તો મહત્ જનોના બંધ પ્રમાણે આયુષ્ થાય—૧૧૮

પ્રાણાયામ છે તે પાપ રૂપી ઇંધનને પ્રજાળનાર છે, તે સંસાર રૂપી સમુદ્રનો સેતુ છે, એમ મહાયોગીઓ કહે છે—૧૧૯

હવે પ્રાણાયામનો વિધિ બતાવે છે. એવો યોગસિદ્ધાન્ત છે કે જ્યાં પ્રાણ જાય ત્યાં મન જાય છે, માટે પ્રાણ રોધવાથી એકાગ્ર વૃત્તિ થાય છે, ને તેથી સમાધિ પર્યંત જે જે સિદ્ધિ કહી છે તે સહજમાં મળે છે. આ સિદ્ધાન્ત હઠયોગ કહેવાય છે; એથી ઉલટો જે આગળ પ્રણવ-ધ્યાન કહ્યું, ને વૃત્તિને એકાગ્ર કરવાથી પ્રાણને નિયમવાનો માર્ગ

કહ્યો તે રાજયોગ કહેવાય છે. ઉભયનું તાત્પર્ય સમાધિ એજ છે, ને રાજયોગ શબ્દનો અર્થ પણ સમાધિ એટલોજ થાય છે. જ્યાં સુધી નાડીઓમાં મલ રહેલો હોય છે ત્યાં સુધી પ્રાણાયામ સિદ્ધ થતો નથી; તે માટે મલશોધક પ્રાણાયામ કરવો. પણ જેના શરીરમાં અધિક દોષ હોય તેને તો બસ્તિ આદિ ષટ્ક્રિયા કર્યા વિના ચાલે નહિ. પદ્માસન સહિત તે પ્રાણાયામ થાય છે. તેનો પ્રકાર ૧૦૪–૧૦૫ –૧૦૬–૧૦૭ એમાં બતાવ્યો છે. વાયુ અંદર લેવો તે પૂરક, રાખવો તે કુંભક, ને મૂકવો તે રેચક. એનું પ્રમાણ ગોરક્ષે જુદું આપ્યું છે, ને બાર માત્રાનો પૂરક તથા સોળ માત્રાનો કુંભક કહ્યો છે, પણ બીજા યોગગ્રંથોમાં તથા અભ્યાસીના અનુભવમાં એમ પ્રક્રિયા ચાલે છે કે પૂરકની ૧ માત્રા હોય તો કુંભકની ચાર ને રેચકની બે રાખવી. પછી તેને યથાશકિત વધારવી, પણ તે ત્રણેનું પ્રમાણ તો એજ રહે. જ્યારે મલ શુદ્ધિ થાય ત્યારે શરીર કૃષ થાય છે, રોગ નાશ પામે છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે, દેહની કાન્તિ વધે છે, યથેષ્ટ કુંભક થઈ શકે છે, ને નાદાભિવ્યકિત સ્ફુરે છે. આટલું થયા પછી જેવો ઉપયોગ હોય તેવો કુંભક શીખવો ને કરવો જોઇએ. તેના આઠ પ્રકાર છે તે હઠપ્રદીપિકાદિ ગ્રંથોમાં આપ્યા છે. સિદ્ધાસન વાળી સૂર્ય નાડીથી પૂરક કરી કુંભકાન્તે ચંદ્રથી રેચક કરવો એને સૂર્ય ભેદન કુંભક કહે છે, ને ભસ્ત્રિકાની પેઠે એ પણ કુંડલીને જગાડવામાં ઉપયુકત છે. અમુક રોગાદિ પરત્વે બીજા શીતલી, સીત્કારી, ભ્રામરી આદિ પ્રયોગ સમજવાના છે. પ્રાણાયામ થાય તો ચોવીશ કલાકમાં ચાર વાર કરવો, ને દર વખત બને તો ૮૦ સુધી કરવો. પૂરકને આરંભેથીજ મૂલબંધ રાખવો, પણ કુંભકાન્તે જાલંધર, અને રેચકની સાથે તે મૂકી દઇને ઉડ્ડીયાન કરવો. રેચક બહુ ધીમેથી કરવો, કુંભક યથાશકિત, ને પૂરક જોસથી થાય તો હરકત નહિ. આમ ન કરે તો અનેક વ્યાધિ થાય; તે આગળ કહેવાશે. કનિષ્ઠ પ્રાણાયામથી

પ્રસ્વેદ, મધ્યમથી કંપ, અને ઉત્તમથી ઉત્થાન એટલે જમીનથી ઉંચા થવાનું થાય છે.

આસનથી રોગનો નાશ થાય છે, પ્રાણાયામથી પાપનો નાશ થાય છે, ને માનસપ્રત્યાહારથી વિકારનો નાશ થાય છે–૧૨૦

ધારણાથી મનની સ્થિતિ થાયછે, ધ્યાનથી અદ્ભુત ચૈતન્ય સિદ્ધ થાય છે, સમાધિથી મુક્તિ પમાય છે, ને શુભાશુભ કર્મનો નાશ થાય છે–૧૨૧

બાર પ્રાણાયામનું નામ પ્રત્યાહાર છે. ને પ્રત્યાહારનાં બે છક-ડાંથી ધારણા થાય છે—૧૨૨

દ્વાદશ ધારણા તે ધ્યાન, ને ધ્યાનદ્વાદશ તે સમાધિ—૧૨૩

એજ સમાધિની અનંત અને વિશ્વતામુખ પરજ્યેતિ કે જેનાં દર્શનથી કર્મ, ક્રિયા, કે ગતાગત, કશું રહેતું નથી—૧૨૪

સિદ્ધાસન બાંધી, કર્ણ, અક્ષિ, નાસાપુટ, એ આદિ દ્વાર અંગુ-લીથી બંધ કરી, ને ચક્રમાં પવન ભરી, હૃદયમાં વન્હિના તેજ સમાન-તથા મસ્તકમાં રહેલા પરતત્વનું ધ્યાન કરી, યોગીશ્વર તન્મય થઇ શિવરૂપ થાય છે–૧૨૫

ગગનમાં પહોચ્યાથી પવનનો મહાધ્વનિ થાય છે, ઘંટાદિનાદ જેવો નાદ સંભળાય છે, ત્યારે સિદ્ધિ પાસેજ છે એમ જાણવું–૧૨૬

પ્રાણાયામ પછી પ્રત્યાહાર છે. આટલેથી જે ક્રિયાઓ છે તે હઠ તથા રાજ, ઉભયને સાધારણ છે; પણ કેટલાક એકલા હઠની તે ક્રિયા-ઓ જુદી પણ માને છે. તે બતાવે છે. બાર પ્રાણાયામ તે એક પ્રત્યાહાર, બાર પ્રત્યાહાર તે એક ધારણા, બાર ધારણા તે એક ધ્યાન, ને બાર

ધ્યાન તે એક સમ પ્ર. પ્રત્યેક ક્રિયા બાર બાર વાર એમ અર્થ હોવા કરતાં, પ્રાણાયામનો જે મૂલ કુંભક ધાર્યો હોય તેથી દ્વાદશ ગુણ તે પ્રત્યાહાર, પ્રત્યાહારથી દ્વાદશ ગુણ તે ધારણા, ઇત્યાદિ, એમ ગ્રન્થાન્તરથી સમજાય છે. આ તો હઠક્રિયા છે, પણ તેનીજ સાથે એક નાની સરખી રાજયોગની ક્રિયા બતાવી છે, જેને નાદાનુસંધાન કહે છે. છેલા બે શ્લોકમાં કહ્યા પ્રમાણે તેનો અભ્યાસ કરવાથી સમાધિ પર્યંત લાભ થઇ શકે છે. એજ લયયોગ.

યુક્તપ્રાણાયામથી સર્વ રોગનો ક્ષય થાય છે, ને અયુક્તાભ્યાસથી સર્વ રોગનો ઉદ્ભવ થાય છે-૧૨૭

હિક્કા, શ્વાસ, કાસ, માથામાં શૂલ, કાનમાં શૂલ, અક્ષિરોગ, એમ પવનના વ્યતિક્રમથી વિવિધ રોગ પેદા થાય છે-૧૨૮

જેમ સિંહ, ગજ, વ્યાઘ્ર ધીમે ધીમે વશ થાય છે, ને અન્યથા કરતાં પાળનારનેજ હણે છે, તેમજ વાયુનું જાણવું-૧૨૯

યુક્ત યુક્ત પૂરક કરવો, ને યુક્ત યુક્ત રેચક કરવો, ને યુક્ત યુક્ત કુંભક કરવો, એમજ સિદ્ધિ થાય છે-૧૩૦

પ્રાણાયામાદિ ક્રિયા કરવાનું ચિત્ત સર્વને થાય છે, પણ યુક્ત અભ્યાસ, અને પૂરી સામગ્રી તથા તૈયારી વિના કશું કરવાના ભલામણ કરાતી નથી. વાયુ છે તેજ જીવન છે, પણ તેને જો બરાબર નિયમાય નહિ તો તેજ વિષ રૂપ થઇ પડે છે. અતિશય શક્તિપાર જઇ કુંભક કરવાથી રોમદ્વારા બહાર જઇ, કુષ્ઠાદિ રોગ કરે છે; અંદર પણ હિક્કાદિ કરેછે. જોરથી રેચક થાય તો શક્તિહીન થવાય છે. માટે બહુ ધીમેથી

ને સંભાળી સંભાળીને કરવાથી રોગ માત્ર ટળે છે, ઉતાવળ કરી અવિચારે ચાલવાથી રોગ માત્ર થાય છે.

પોતપોતાના વિષયમાં ફરતી ચક્ષુરાદિ ઇંદ્રિયોને તે તે વિષયથી પાછી તાણી લેવી એ પ્રત્યાહાર કહેવાય—૧૩૧

તૃતીય કાયમાં રહેલો રવિ જેમ પોતાની દશાને સંહરે છે, તેમ તૃતીયાંગમાં રહેલા યોગીએ ઇંદ્રિયોને આત્મામાં પ્રત્યાહરવી—૧૩૨

કાચબો જેમ પોતાનાં અંગને કાચલામાં ખેંચી લેછે, તેમ યોગીએ ઇંદ્રિયોને આત્મામાં પ્રત્યાહરવી—૧૩૩

કર્ણથી, જે જે પ્રિય કે અપ્રિય સાંભળે છે, તે તે સર્વ આત્મરૂપ જાણી યોગવિદ્ પ્રત્યાહાર સાધે છે—૧૩૪

મેધ્ય કે અમેધ્ય જે જે ચક્ષુથી જુએ છે, તે તે સર્વ આત્મરૂપ જાણી યોગવિદ્ પ્રત્યાહાર સાધે છે—૧૩૫

સ્પર્શ્ય કે અસ્પર્શ્ય જે જે શરીર(ચર્મ)થી સ્પર્શે છે, તે તે સર્વ ઇ૦—૧૩૬

લૌલ્ય કે અલૌલ્ય જે જે જિવ્હાથી સ્પર્શે છે, તે તે ઇ૦—૧૩૭

સુગંધ વાળું કે દુર્ગંધી જે જે નાકથી સુંઘે છે, તે તે ઇ૦-૧૩૮

કઠિન કે કોમલ જે જે ત્વચાથી સ્પર્શે છે, તે તે ઇ૦—૧૩૯

રોમમંડલમાં આવેલી એકજ સ્ત્રી બેથી ભોગવાય છે, એ બેમાં જે ત્રીજો થાય તે અજરામર થાય—૧૪૦

ચંદ્રના અમૃતરૂપ જે ધારા તેને સૂર્યથી બચાવે છે, એ જે પ્રત્યાહરણ તે યોગવિત્ જાણે છે—૧૪૧

નાભિદેશે એક દહનાત્મક ભાસ્કર છે, ને તાલુમધ્યે અમૃતમય ચંદ્ર રહેલો છે—૧૪૨

ચંદ્ર છે તે અધોમુખ વર્ષે છે, ને સૂર્ય ઉર્ધ્વમુખ ગળે છે, તેમાં જે રીતે અમૃત બચી જાય તે યુક્તિ જાણવી જોઇએ—૧૪૩

નાભિથી ઉપર અને તાલુની નીચે, ઉપર સૂર્ય છે, ને નીચે ચંદ્ર છે. તેને વિપરીત કરી નાખવાં એ વિપરીતકરણી ગુરુમુખથી સમજાય તેમ છે. ૧૪૪

પ્રત્યાહારાદિને હવે રાજયોગ પ્રમાણે સમજાવે છે. વૃત્તિમાત્રને, ઇંદ્રિયો જે જે રૂપરસાદિ વિષયોમાં ફરે છે, તે સાથે ન ફરવા દેવી, અને પાછી તાણીઆણીને સર્વત્ર રહેલો જે એકરસ એકાકાર આત્મા અથવા બ્રહ્મ તેમાંજ ઠરાવવી એ પ્રત્યાહાર. જ્યાં જ્યાં દૃષ્ટિ જાય, જ્યાં જ્યાં કર્ણ વળે, જ્યાં જ્યાં હરકોઇ ઇંદ્રિય જાય, ત્યાં બ્રહ્મનુંજ દર્શન થવું એ પ્રત્યાહાર, પ્રત્યાહારનો બીજો અર્થ પણ બતાવે છે. તાલુમાં જે ચંદ્રથી અમૃત ઝરે છે તેનું નાભિસ્થ સૂર્ય પાસેથી પાછું તાણીઆણવું (પ્રતિ + આ + હૃ) તે પણ પ્રત્યાહાર. એના લાભ આગળ કહેલાજ છે. એનો સહેલો રસ્તો બતાવે છે. એ એક પ્રકારની મુદ્રા છે ને એને વિપરિત કરણી કહે છે. એનું તત્ત્વ ઉંધે માથે રહી પગ ઉપર રાખવા એ છે, પણ તેની કેટલીક ખાંચખુંચ ગુરુમુખે સમજાય તેવી છે.

" ત્રિધ્ધા બધ્ધ એવો મહા શબ્દ ... જ જ્યાં રૂમે છે "
તે અનાહત ચક્ર હૃદયમાં છે એમ યોગીઓ જાણે છે—૧૪૫

અનાહતની પાર જઇ, અને મણિપૂરની પણ પાર જઇ, જે મહાપદ્મમાં વિરમે તે નિત્ય અમૃતરૂપ થાય—૧૪૬

ઉર્ધ્વમુખ અને સોળ પત્રવાળુ પદ્મ છે, ત્યાંથી પ્રાણને હઠથી ચઢાવી, ને રસનાને ઉંચી કરી વિવરમાં ઘાલી, પરા શક્તિનું ચિંતન કરવું. ને એમ જે જીવરૂપ અમૃત સ્રવે તેને જે પીએ, તે યોગી, દોષમાત્રથી મુક્ત થઇ, મૃણાલ જેવા કોમળ શરીરવાળો થઇ, ચિરંજીવ થાય છે—૧૪૭

કાકચંચુક જેવું મુખ કરીને શીતલ સલિલ પીવું, એમ પ્રાણાપાનના વિધાનને જાણનાર યોગી જરામુકત થાય—૧૪૮

રસના તથા તાલુના મૂલથી જે પ્રાણાનિલનું પાન કરે, તેના રોગમાત્રનો અર્ધ્ધ વર્ષમાં ક્ષય થાય—૧૪૯

પરમ એવા વિશુદ્ધિ ચક્રમાં સોમકલાથી સ્રવતા અમૃતને ધારણ કરવાથી, રવિના મુખને બચાવી જવાથી, ક્ષય થતો નથી—૧૫૦

વિશબ્દથી કરીને હંસ સમજવો, શુધ્ધિથી કરીને નૈર્મલ્ય જાણવું, એમ જે કંઠની અંદર વિશુદ્ધાખ્ય ચક્ર છે તેને યોગવિદ્ સમજે છે—૧૫૧

અમૃતને કંદરમાં સ્થાપી, ને નાસાંત વિવરમાં રાખી, યોગી રવિનું મુખ બચાવાથી, કદિ લય પામતો નથી—૧૫૨

કંઠસ્થલની ઉપર સોમકલાના વિમલ જલને જેણે બાંધ્યું છે, ને નાસાની અંદરથી તેને ગગનમાં સર્વત્ર મોકલ્યું છે, એમ ઉર્ધ્વ

મુખ રાખી, ભૂમિએ પડીને ગાત્ર ઉંચાં રાખી, જે યતેન્દ્રિય પુરુષ દિવ્ય પાન કરે, તેનો ક્ષય થતો નથી—૧૫૩

જીવ્હાને ઉર્ધ્વ ભાગે સ્થિર કરીને જે સોમપાન કરે છે, તે યોગી અર્ધ માસમાંજ મૃત્યુને જીતે છે એ નિ:સંશય છે—૧૫૪

જેણે મૂલમાર્ગ બંધ કર્યો તેણે વિઘ્નમાત્રને વિદાર્યાં, અજર અને અમર પણ તે, પંચમુખ પુરુષની પેઠે, થયો—૧૫૫

રસનાના અગ્રથી મહાતાલુમૂલનું રંધ્ર બંધ કરી, ને અમૃતમયી દેવીનું ધ્યાન કરવું, તો છ માસમાં કવિ થવાય—૧૫૬

સર્વ દ્વાર બંધ કરી અને ઉર્ધ્વ ધારી રાખે, ને કહીં પણ અમૃત ન મૂકે, તે પંચધારણાથી થાય, તેવો થાય—૧૫૭

લંબિકાગ્રે રહેલા અનિલને ચુંબી, ક્ષારકટુઅમ્લલવણાદિ રહિત એવો રસ જીવ્હાથી પી, યોગી વ્યાધિમાત્રનો તેમ જરાનો નાશ કરે છે, તથા શાસ્ત્રમાત્રનું જ્ઞાન પામે છે, ને અષ્ટ ગુણ અમરત્વ તથા સિધ્ધિનું આકર્ષણ પણ પ્રાપ્ત કરે છે—૧૫૮

અણિમા, લઘિમા, પ્રાપ્તિ, મહિમા, ગરિમા, પ્રાકામ્ય, ઇશત્વ, વશિત્વ, એ આઠ સિદ્ધિ છે—૧૫૯

અમૃતથી આપૂર્ણ દેહવાળા યોગીને બે કે ત્રણ વર્ષમાં વીર્યની ઉર્ધ્વ પ્રવૃત્તિ થાય છે, ને અણિમાદિ સિદ્ધિનો પણ ઉદય થાય છે—૧૬૦

જે યોગીનું શરીર નિત્ય સોમકલા પૂર્ણ રહે છે, તેને તક્ષકના વિષથી પણ બાધા થઇ શકતી નથી—૧૬૧

જેમ અગ્નિ ઇંધનને, કે દીપક તૈલવર્ત્તિને, મૂકતાં નથી તેમ સોમકલાપૂર્ણ શરીરને જીવ મૂકતો નથી—૧૬૨

જે સુષુમ્ણા માર્ગ કહ્યો છે–તેમાં છ ચક્રો રહેલાં છે, તેમના સ્વરૂપનું વર્ણન આવશે. જ્યારે પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થાય ત્યારે વૃત્તિને જ્યાં ટકાવવી હોય ત્યાં ટકે, ને એમ વૃત્તિનિરોધ આવડે ત્યારે ચક્રોનાં સ્થાને વૃત્તિ ઠરાવવાથી ચક્રો પ્રત્યક્ષ થાય. ઉપરના ચંદ્રથી જે અમૃત સ્રવે છે તેને તે તે ચક્રમાં લઇ જઇ રાખવાથી અમુક અમુક ચક્રમાં અમુક અમુક સિદ્ધિ અનુભવાય છે. ચક્રધ્યાનપૂર્વક અમૃત પાન એ સિદ્ધિનું મૂલ ગોરક્ષે બતાવ્યું છે.

આસનથી સમાયુક્ત, પ્રત્યાહાર યુક્ત, ને પ્રત્યાહારમાં સિદ્ધિ પામેલો, તેવો યોગી ધારણાનો અભ્યાસ કરે—૧૬૩

હૃદયમાં પંચભૂતની પૃથક્ પૃથક્ ધારણા થાય છે, ને તે ધારણા તત્ત્વના નિશ્ચલત્વવડે થાય છે—૧૬૪

પૃથ્વી છે તે હરિતાલ કે સુવર્ણ જેવી પીત વર્ણ છે, લકાર બીજ વાળી છે, બ્રહ્માનું સ્થાન છે, ને ચતુષ્કોણાકાર છે, ને હૃદયમાં રહેલી છે. પ્રાણને એમાં પાંચ ઘટિકાપર્યંત વિલય પમાડી, વૃત્તિ સમેત ધારણા કરવી, આ સ્થિરતા કરનારી ધારણા પૃથ્વીતત્ત્વનો જય કરાવે—૧૬૫

ઇંદુ જેવું કે કુંદ પુષ્પ જેવું ધવલ, કંઠવિષે અંબુતત્ત્વ રહેલું છે, તેનું બીજ વકાર છે, ને તેના દેવતા વિષ્ણુ છે, ત્યાં પાંચ ઘટિકા પર્યંત પ્રાણને વૃત્તિ સહિત વિલય પમાડવાથી, મહા કાલકૂટ જેવા વિષને પણ અમૃત કરવારૂપ ફલ આપનારી વારુણીધારણા સિદ્ધ થાય—૧૬૬

જે તાલુસ્થાને, ઇંદ્રગોપસદૃશ, ને ત્રિકોણાકૃતિ ઉજ્જ્વલ તેજસ્તત્ત્વ,

રકાર બીજવાળું, રહેલું છે, ને જેના દેવતા રુદ્ર છે, તેમાં પ્રાણને વૃત્તિ સહિત પાંચ ઘટિકાપર્યંત વિલય પમાડવાથી, વન્હિતત્ત્વની ધારણા સિદ્ધ થાય, અને અગ્નિજયરૂપ ફલ આપે—૧૬૭

જે અંજનપુંજ સમાન તત્ત્વ ભ્રૂના મધ્ય ભાગમાં રહેલું છે, વર્તુલાકાર, અને સત્ત્વમય તથા યકાર બીજવાળું છે, ને જેનો દેવતા ઇશ્વર છે. તેમાં પ્રાણનો વૃત્તિ સહિત પંચ ઘટિકાપર્યંત વિલય કરવાથી વાયુતત્ત્વની ધારણા સિદ્ધ થાય છે, ને તેથી વાયુતત્ત્વનો જય થાય છે—૧૬૮

આકાશમાં રહેલું ને આકાશના જેવા રંગનું જે બ્રહ્મરંધ્રમાં રહેલું છે, તે સદાશિવરૂપ નાદથી સમાયુક્ત છે, ને અત્યંત શાંત છે, તથા તેનું બીજ હકાર છે; ત્યાં પાંચ ઘટિકાપર્યંત વૃત્તિ સહિત પ્રાણનો વિલય કરવાથી આકાશતત્ત્વની ધારણા સિદ્ધ થાય, એજ મોક્ષના દ્વારને ભેદવાને સમર્થ છે—૧૬૯

સ્તંભિની, પ્લાવિની, દહની, શોષિણી, મોક્ષદાયિની, એ પંચભૂત ધારણાનાં પાંચ ફલ છે—૧૭૦

મન કર્મ વાણીથી પંચ ધારણા બહુ દુર્લભ છે, ને એ ધારણા કરવાથી યોગી નિત્યે સર્વ પાપથી મુક્ત થાય છે—૧૭૧

પ્રત્યાહાર જો સિદ્ધ થયો હોય તો ચક્રભેદ બહુ સહેલો છે, ને એ સમાધિનો સિદ્ધ રસ્તો છે. પ્રત્યાહાર પછી ધારણા છે. ધારણા એટલે અમુક વસ્તુમાં વૃત્તિની સ્થિતિ; એના બે પ્રકાર છે: બાહ્ય તથા આંતર. બાહ્ય ધારણા ત્રાટકાદિથી પણ થાય છે. આંતર ધારણા મંત્રાદિ કે પ્રાણવાદિની પણ જપપૂર્વક થાય છે. એ મંત્રયોગનો વિભાગ. પણ મુખ્ય આંતર ધારણા ચક્રોની છે, તથા પંચતત્ત્વની છે. બતાવ્યા પ્રમાણે તત્ત્વધારણથી તત્ત્વજય થાય છે, પંચ ધારણા

કરવાથી ફલ થાય છે. પણ ચક્રોની યથાર્થ ધારણાથી છેવટ સુધી પહોચાય તો સમાધિ સ્ફુરે છે.

જ્યારે ચિંતનમાત્રની નિવૃત્તિ થાય, ને નિશ્ચલ ચિત્ત ધ્યેયમાં લાગે, ત્યારે તે ધ્યાન—૧૭૨

ધ્યાન બે પ્રકારનું છેઃ સગુણ અને નિર્ગુણ; વર્ણ ભેદ યુક્ત તે સગુણ અને કેવલ તે નિર્ગુણ—૧૭૩

આધાર, લિંગ, નાભિ હૃદય, તાલુ મૂલ, લલાટ, એ સ્થાને. ચાર, છ, દશ, બાર, સોળ ને બે, એવાં પત્રવાળાં પદ્મ છે, વથી સ પર્યંત, બ અને લ મધ્યે, ડ ક્ષ ક એ સંજ્ઞા મધ્યેના, અક્ષર તેમાં અનુક્રમે છે, ને કંઠસ્થાને સ્વર માત્ર છે, તથા ભ્રૂમાં હં સં બે છે, એવા દલ યુક્ત એ વર્ણ રૂપ પદ્માને નમસ્કાર કરૂં છું—૧૭૪

વૃત્તિ અંદર અને ચક્ષુ બહાર, ને સુખાસનમાં સ્થિતિ, તથા શરીરનું સમત્વ, એનું નામ ધ્યાનમુદ્રા કહેવાય છે—૧૭૫

પ્રથમ ચક્રનું નામ આધાર, સુવર્ણ જેવા રંગનું, ચાર દલવાળું, અને કુંડલી યુક્ત, તેનું ધ્યાન કરવાથી યોગી કિલ્વિષ માત્રથી મુક્ત થાય—૧૭૬

બીજું સ્વાધિષ્ઠાન, જેનાં માણિક્ય જેવાં છ દલ છે, તેનું નાસાગ્ર દૃષ્ટિથી ધ્યાન ધરવાથી યોગી સુખી થાય—૧૭૭

હૃદયાકાશમાં રહેલા, પ્રચંડ રવિના તેજ જેવા તેજ વાળા શંભુનું, નાસાગ્રદૃષ્ટિથી ધ્યાન ધરી યોગી બ્રહ્મરૂપ થાય -- ૧૭૮

વિદ્યુત્પ્રકાશ જેવા હૃત્પદ્મમાં પ્રાણાયામના યોગથી, નાસાગ્રદૃષ્ટિપૂર્વક ધ્યાન સહિત આત્માનું ધ્યાન કરવાથી બ્રહ્મમય થવાય—૧૭૯

વિશુદ્ધ દીપની પ્રભા જેવા આત્માને નિરંતર કટિકાની મધ્યમાં ધ્યાનપૂર્વક, નાસાગ્રદષ્ટિથી, વિલોકતાં, દુઃખમાત્રથી મુક્ત થવાય-૧૮૦

પીયૂષવર્ષને ઝીલતી જીવ્હા ચંદ્રમંડલ ભણી વાળી, નાસાગ્ર દૃષ્ટિથી આત્માનું ધ્યાન ધરતાં મૃત્યુનો જય થાય—૧૮૧

ભ્રૂના મધ્યમાં રહેલા, શુધ્ધ માણિક્ય જેવી પ્રભાવાળા દેવનું ધ્યાન, નાસાગ્રદષ્ટિ પૂર્ક કરતાં મૃત્યુથી મુક્ત થવાય—૧૮૨

નીલ રંગવાળા પરમેશ્વર રૂપ આત્માનું ભ્રૂ મધ્યે, ધ્યાન કરવાથી પ્રાણનો જય કરી યોગી યોગસિધ્ધ થાય—૧૮૩

નિર્મલ, આકાશતત્વ રૂપ, મૃગતૃષ્ણાના જલ જેવા રંગના, આત્માને, સર્વાકાર રૂપે ધ્યાનમાં ઠરાવવાથી યોગી મુક્તિ પામે—૧૮૪

ગુદ, મેઢ્ર, નાભિ, હૃદય, ઉર્ધ્વસ્થાને ચંદ્ર છે તે, ઘંટિકા, લંકિકા ભ્રૂનો મધ્ય, અને નભોરંધ્ર, એ નવ ધ્યાનનાં સ્થાન કહેલાં છે, તેથી સર્વ સિદ્ધિ સંભવે છે, ને એ ઉપાધિયુક્ત કે તત્વયુક્ત એવા બે પ્રકારે ધ્યાનવિષય થાય છે—૧૮૫—૧૮૬

અનુત્તમ શિવ જ્યોતિ રૂપ બ્રહ્માત્મક તેજ તેનું ધ્યાન કરવાથી ને તેના સાક્ષાત્ જ્ઞાનથી, મુક્તિ થાય છે, એમ ગોરક્ષનું વચન છે-૧૮૭

સહસ્ર અશ્વમેધ, શત વાજપેય, તે એક ધ્યાનયોગના સોળમા ભાગની પણ બરાબર નથી—૧૮૮

ઉપાધિને તત્વ બે ધ્યાનપ્રકાર કહ્યા તેમાં ઉપાધિ તે વર્ણ અને તત્વ તે આત્મા—૧૮૯

ઉપાધિ અન્યથા થાય, ને તત્વ સંસ્થિતિ બને, એમ સમસ્તોપાધિનો વિધ્વંસ થાય, એ અભ્યાસનું પરિણામ છે—૧૯૦

શબ્દાદિના તન્માત્ર જ્યાં સુધી કર્ણાદિ ઇન્દ્રિયોમાં રહે છે, ત્યાં સુધી ધ્યાનાવસ્થાજ છે એમ સમજવું, એથી આગળ તે સમાધિ—૧૯૧

ધારણા પાંચ નાડીથી થાય છે, ધ્યાન એ ષષ્ઠી નાડી છે, તેમાં બરાબર પ્રાણસંયમ કરવાથી બાર દિવસમાં સમાધિ થાય–૧૯૨

ધારણા પછી ધ્યાન, તેનું સ્વરૂપ એ છે કે વૃત્તિ માત્ર ધ્યેય રૂપ થાય, ધ્યાતા ને ધ્યેય બેજ રહે. તેના પ્રકાર વગેરે જે કહ્યું છે તે સમજવા ચક્રસ્વરૂપ યથાર્થ લખું છું:—

ચક્રનું નામ	સ્થાન	આકૃતિ	રંગ અને તત્વ	વર્ણ	દેવતા
આધાર	ગુદા	ચારદલ પદ્મ	પીળો, પૃથ્વી	વ, શ, ષ, સ	ગણેશ
સ્વાધિષ્ઠાન	લિંગ	ષટ્દલ પદ્મ	ધોળો, જલ	બ, ભ, મ, ય, ર, લ	બ્રહ્મા
મણિપૂર	નાભિ	દશદલ પદ્મ	રાતો, તેજસ્	ડ, ઢ, ણ, ત, થ, દ, ધ, ન, પ, ફ	વિષ્ણુ અને લક્ષ્મી
અનાહત	હૃદય	દ્વાદશદલ પદ્મ	નીલ, વાયુ	ક, ખ, ગ, ઘ, ઙ, ચ, છ, જ, ઝ, ઞ, ટ, ઠ	શિવ અને શક્તિ
વિશુદ્ધિ	કંઠ	ષોડશદલ પદ્મ	કાળો, આકાશ	સ્વરમાત્ર	જીવ
આજ્ઞા	ભ્રૂમધ્ય	દ્વિદલ પદ્મ	શ્વેત, અવ્યક્ત	હં, સ	ઇશ્વર
સહસ્રાર	બ્રહ્માંડ	સહસ્રદલ પદ્મ	તેજોમય, બ્રહ્મ	ઓમ્	બ્રહ્મ

જે એવું સમત્વ કે જેમાં જીવાત્મા ને પરમાત્મા એકજ થાય, ને તેથી સમસ્ત સંકલ્પ નાશ પામે, એનું નામ સમાધિ—૧૯૩

જેમ પાણિ અને સિંધવનો યોગ થતાં તેમનું ઐકય થાય છે, તેમ આત્મા અને મનનું ઐકય તે સમાધિ કહેવાય—૧૯૪

જ્યારે પ્રાણનો ક્ષય થાય, ને મનનો વિલય થાય, ત્યારે જે સમરસત્વ ઉદય પામે છે તે સમાધિ—૧૯૫

સમાધિમાં સ્થિતિ પામેલો યોગી, ગંધરસ રૂપ સ્પર્શ શબ્દ કે પોતાનું કે પારકું કશું જાણતો નથી—૧૯૬

તેને કાલ ખાતો નથી, તેને કર્મ બાધ કરતાં નથી, કે તેને કોઇ સાધી શકતું નથી—કે જેણે સમાધિમાં સ્થિતિ કરી છે—૧૯૭

યુક્તાહારવિહારવાળો, કર્મને વિષે યુકત ચેષ્ટાવાળો, યુક્ત સ્વપ્નાવબોધવાળો, એવો જે હોય તેને યોગ દુઃખ હરનાર થાય છે—૧૯૮

આદ્યંત રહિત, આધાર સહિત, પ્રપંચ રહિત, રોગ રહિત, આકાર રહિત, એવું તત્ત્વનું લક્ષણ તત્ત્વજ્ઞો કહે છે—૧૯૯.

નિર્મલ, નિશ્ચલ, નિત્ય, નિષ્ક્રિય, નિર્ગુણ, મહાન્, સર્વ વ્યાપી, જ્ઞાન, આનંદ, એવું બ્રહ્મનું લક્ષણ બ્રહ્મજ્ઞો બતાવે છે—૨૦૦

નિરાતંક, નિરાલંબ, નિરાધાર, નિરામય, એવા બ્રહ્મનું યોગ બાંધી યોગી બ્રહ્મરૂપ થાયછે—૨૦૧

હેતુ અને દૃષ્ટાંત રહિત, મન તથા બુદ્ધિથી અગોચર, સર્વરૂપ, વિજ્ઞાન અને આનંદ, એવું તત્ત્વલક્ષણ તત્ત્વજ્ઞો કહેછે—૨૦૨

ઘીમાં ઘી ભળે તે ઘીજ થાય, કે દૂધમાં દૂધ ભળે તે દૂધ થાય તેમ યોગી તત્ત્વમાં તત્ત્વજ થાયછે—૨૦૩

દુધમાં દુધ, ઘૃતમાં ઘૃત, કે અગ્નિમાં અગ્નિ, તેનું જેમ એકત્વ થાયછે, તેમ પરપદશું લાગેલો યોગી તે રૂપ એકત્વમાં વિરમેછે—૨૦૪

નરોનો ભવભય હરનારૂં, ને મુક્તિના પગથીઆ રૂપ, એવું ગુહ્યમાં ગુહ્ય રહસ્ય, ગોરક્ષે પ્રકટ કર્યું—૨૦૫

'આ ગોરક્ષશતક નામનું યોગશાસ્ત્ર જે જન ભણે, તે સર્વ પાપથી મુક્ત થઇ ધ્રુવ યોગસિદ્ધિ પામે—૨૦૬

સ્વયમેવ આદિનાથના મુખમાંથી નીકળેલા યોગશાસ્ત્રને નિત્ય અનુભવે તેને બીજાં શાસ્ત્રના વિસ્તારનો શો ઉપયોગ છે?—૨૦૭

તેણે સમસ્ત તીર્થનાં જલમાં સ્નાન કર્યું, તેણે પૃથ્વી માત્રનું દ્વિજોને દાન કર્યું, તેણે સહસ્ત્ર યજ્ઞો કર્યા, તેણે દેવ માત્રને અર્ચ્યા, તેણે પિતૃને અત્યંત તૃપ્ત કર્યા ને સ્વર્ગે પહોચાડયા,—કે જેનું મન એક ક્ષણ પણ બ્રહ્મવિચારમાં સ્થિર થયું—૨૦૮

ધ્યાન પછી સમાધિ. સમાધિ એટલે શું તે ગ્રંથને આરંભેજ સમજાવેલું છે, તેમ આ વિભાગમાં પણ ફરીથી સ્પષ્ટ કરેલું છે. હઠ પ્રમાણે તો કુંડલી પ્રબોધથી જ્યારે વાયુ સુષુમ્ણામાં થઇને બ્રહ્માંડમાં વિરમે ત્યારે સમાધિ. ત્રિકાલાબાધ પરમસત્તા રૂપ જ્ઞાન વિના બીજો ભાસ જો તેમાં હોય તો તે સમાધિ કામની નહિ, તો તે એક સુષુપ્તિ અથવા જડતાજ ગણાય. રાજયોગ પ્રમાણે જે પ્રત્યાહાર ધારણા ધ્યાન એ કહ્યાં તે પ્રમાણે સમાધિ તે એજ કે સર્વાધાર એક રસ સર્વમય જે પરમતત્વ—બ્રહ્મ—તેનો સાક્ષાત્કાર થવો; છેવટના સહસ્રાર પર્યંત ગતિ થવી,—અને ટુંકામાં ધ્યેય એટલે પરમ બ્રહ્મ તેજ માત્ર અવશેષ રહેવું. આવો અનુભવ થયા પછી વાસના રૂપ વિક્ષેપ રહેતો નથી, ને વાસના અત્યંત નાશ પામેછે, એજ કર્મક્ષય તથા મોક્ષ, અને પરમાનંદનો અનુભવ.

સમાધિના બે પ્રકાર છે. સવિકલ્પ અથવા સબીજ કે સંપ્રજ્ઞાત, અને નિર્વિકલ્પ અથવા નિર્બીજ કે અસંપ્રજ્ઞાત. સવિકલ્પ તે એનું નામ કે જેમાં સમાધિ હોય તેટલી વાર સાક્ષાત્કાર રહે, પણ નિર્વિકલ્પ તે એ કે પરમ વૈરાગ્ય થવાથી, વાસનામાત્રનાં બીજ જે સંસ્કાર તે બળી જાય, અને સાક્ષાત્કાર નિરંતર ચાલ્યાં જાય. આ બાબત વિષે ઘણા સૂક્ષ્મ વિવેક છે, પણ તે અત્રે આપી શકાય એમ નથી. इतिशिवम्.
